LA REVOLUCIÓN FEMINISTA EN LAS AULAS

COMANDO IGUALDAD

Chis Oliveira y Priscila Retamozo

Prólogo de Nuria Varela

CATARATA

LA REVOLUCIÓN FEMINISTA EN LAS AULAS

COMANDO IGUALDAD

Chis Oliveira y Priscila Retamozo

Prólogo de Nuria Varela

CATARATA

LA REVOLUCIÓN FEMINISTA EN LAS AULAS

COMANDO IGUALDAD

Chis Oliveira y Priscila Retamozo

Prólogo de Nuria Varela

CATARATA

Mercedes Oliveira Malvar (Chis) (Pontevedra, 1957)

Catedrática de Filosofía y doctora en Educación Afectivo-Sexual, fue profesora en diferentes másteres de género, presidenta de la ONG Federación de Planificación Familiar de España, impulsora del Comando Igualdade y una de las fundadoras de Enxergo y Nexos de Didáctica de la Filosofía. Chis es toda una referente en la educación con perspectiva de género y fue galardonada con los Premios Educación y Sociedad, Premio Irene, Viguesa Distinguida, Madre de la Coeducación CLAVICO, Mulleres en Acción y Premio Ernestina Otero. Entre sus más de treinta libros destacan Comando Igualdade. A mocidade facendo a revolución feminista nas aulas!, con Priscila Retamozo (Catro Ventos, 2021); Amarte, pensar el amor en el siglo XXI, con Amada Traba (Los Libros de la Catarata, 2019); Ám@me, con Amada Traba (Galaxia, 2018); La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes (Icaria, 1998); y Eros: Materiais para pensar o amor (Xerais, 1994).

Priscila Retamozo Ramos (Pris) (Buenos Aires, 1993)

Politóloga por la Universidad de Santiago de Compostela y Máster de Igualdad de Género en la Universidad de Málaga. Hizo una estancia como asistente técnica en ONU Mujeres Ecuador en 2018. En la actualidad es la coordinadora externa del Comando Igualdade. Escribió, junto a Chis Oliveira, Comando Igualdade. A mocidade facendo a revolución feminista nas aulas! (Catro Ventos, 2021). Dentro de su actividad profesional realiza formación en igualdad de género en educación infantil, secundaria y formación profesional, así como formación en coeducación para profesorado y familias. Coordina también el programa de la Diputación de Pontevedra "Canteira da Igualdade", dirigido a la juventud. Dentro de su activismo realiza el programa feminista Histérikas Históricas, que visibiliza temáticas de actualidad desde un enfoque de género.

Chis y Priscila fueron profesora y alumna: hoy en día comparten proyectos relacionados con la igualdad de género y la sexualidad, y juntas coordinan el Comando Igualdad.

Chis Oliveira y Priscila Retamozo

La revolución feminista en las aulas

COMANDO IGUALDAD

Prólogo de Nuria Varela

CATARATA

Diseño de cubierta: Pablo Nanclares

© Mercedes Oliveira Malvar

y Priscila Retamozo Ramos, 2022

© Los libros de la Catarata, 2022

Fuencarral, 70

28004 Madrid

Tel. 91 532 20 77

www.catarata.org

LA REVOLUCIÓN FEMINISTA EN LAS AULAS.

COMANDO IGUALDAD

isbne: 978-84-1352-517-4

ISBN: 978-84-1352-534-1

DEPÓSITO LEGAL: M-21.705-2022

thema: YXAX/JBSF11

impreso por artes gráficas coyve

este libro ha sido editado para ser distribuido. La intención de los editores es que sea utilizado lo más ampliamente posible, que sean adquiridos originales para permitir la edición de otros nuevos y que, de reproducir partes, se haga constar el título y la autoría.

Prólogo

Confieso que me ha costado mucho, muchísimo, escribir este prólogo. ¿El motivo? El libro que tenemos delante es tremendamente evocador, sugerente y activista, pero al mismo tiempo reflexivo y, como su título evoca, hecho para llamar a la acción y para la transformación del mundo. Ahí es nada, escrito para que la juventud haga la revolución feminista en las aulas. Así que una lo va leyendo y se va acordando del empeño histórico de todas las feministas por conquistar el derecho a la educación para las mujeres y, después, trabajar por la coeducación, para más tarde ponerla en práctica y trasladar las herramientas feministas a nuestra juventud, la única manera de acabar con el machismo, con la violencia de género, con los abusos sexuales y las violaciones; con el patriarcado, en definitiva.

Al mismo tiempo, una también va recordando cómo, prácticamente sin excepción, las "mejores cabezas", a lo largo de la historia, coincidieron en que las mujeres que leen son peligrosas, y las que piensan, aún más. Desde el descaro supremacista de Rousseau ("Toda la educación de las mujeres debe ser relativa a los hombres. Complacerles, serles útiles, hacerse amar y honrar de ellos, educarlos de jóvenes, cuidarlos de mayores, aconsejarles, consolarles, hacerles la vida agradable y dulce: he aquí los deberes de las mujeres en todos los tiempos y lo que se les debe enseñar desde su infancia") hasta el infame Proyecto de una Ley que prohíba aprender a las mujeres, que presentó en 1801 Sylvain Maréchal, precursor del socialismo utópico, pasando por una larguísima lista en la que figuran nombres como Aristóteles, Erasmo de Róterdam, Quevedo, Molière, Kant, Ramón y Cajal, Azorín o Schopenhauer.

Y ambos recuerdos se van entrelazando, porque tan ardua ha sido la tarea de alejar a las mujeres del conocimiento como la

lucha de las mujeres por hacerlo suyo. Esa batalla aún no ha terminado, todo lo contrario. Quizá sea precisamente el aula el territorio más resistente aún hoy a la igualdad y al feminismo, a la limpieza del androcentrismo y a la ciencia por encima del interés patriarcal. Quizá sea el aula el lugar donde mejor viven los estereotipos de género y los prejuicios machistas; las costumbres dañinas y el canon masculino supremacista. Me atrevo a decir que el aula se muestra más reacia a la igualdad en comparación con ámbitos en teoría más polémicos, como los medios de comunicación o las empresas.

Cuando la escuela se hizo mixta (durante la dictadura niñas y niños estaban en aulas separadas), simplemente se acopló a las niñas a los modelos masculinos. Hasta entonces, en las aulas femeninas se le daba poco valor al conocimiento científico al tiempo que se desvalorizaban los conocimientos tradicionalmente asociados a las mujeres. Así que cuando compartieron el aula, sencillamente, las niñas fueron incluidas en las instituciones escolares pensadas para los niños, para los hombres. Aquello que antes se enseñaba a las niñas fue desapareciendo, considerado como una cultura menor, indigna de ser traspasada a los hombres. Por lo tanto, como señala Marina Subirats, la cultura que transmite la escuela, los valores, la visión del mundo, los saberes, etc., son únicamente los masculinos y dejan completamente al margen los saberes de las mujeres, sus intereses y sus valores, tanto los de carácter tradicional como los actuales. Y añade que nos hallamos en una cultura totalmente androcéntrica, esto es, centrada en los hombres y en todo el ámbito considerado masculino. Las mujeres participamos ahora en el sistema educativo, hemos sido admitidas en él a partir del principio de igualdad, pero no es nuestro lugar, no encontramos referentes propios, somos todavía "el segundo sexo", una especie de convidadas de piedra, no protagonistas.

Adrienne Rich reflexionaba sobre esa resistencia a incorporar el hacer y pensar de las mujeres al conocimiento en el prólogo de Sobre mentiras, secretos y silencios:

Toda la historia de la lucha de las mujeres por su autodeterminación ha quedado sepultada una y otra vez. Un grave obstáculo con el que se topa cualquier autora feminista es la tendencia a recibir cada obra feminista como si surgiera de la nada; como si cada una de nosotras hubiera vivido, pensado y trabajado sin un pasado histórico y sin el contexto de un presente. Este es uno de los procedimientos por los que las obras y el pensamiento de las mujeres se han presentado como algo esporádico, accidental, huérfano de tradición propia.

La mala noticia es que si no entramos en el aula y la limpiamos de androcentrismo y estereotipos de género, si no la llenamos de feminismo e igualdad, no hay transformación social posible, no hay erradicación de la violencia contra las mujeres ni la explotación sexual, no hay sociedades en las que las mujeres podamos ser ciudadanas, en el amplio sentido de la palabra —desde tener plenos derechos, incluido el de vivir vidas libres de violencia, hasta poder respirar y ser capaz de realizar el proyecto vital con el que hayamos soñado—. La buena noticia es que Chis Oliveira y Priscila Retamozo están al frente de sus comandos, multiplicando el efecto de su palabra, de su trabajo, de sus reflexiones, entre la gente más joven. La buena noticia es que los comandos no paran de crecer y de extenderse por toda la geografía, que además de leerlas en gallego, lengua hermosa, también lo podemos hacer en castellano, para que no haya dudas ni pereza ni errores de precisión entre quienes no somos gallegohablantes. La buena noticia es que tenemos entre las manos no solo un buen libro sino un buen libro que atesora experiencia en transformación social y aspira a multiplicarse para llevar a la práctica la revolución feminista pendiente para acabar con un sistema patriarcal que muta y muta sin desaparecer.

Hace poco, mi hijo me preguntó que si pudiese elegir una época distinta a la actual a la que viajar, qué elegiría, ¿pasado o futuro? Le contesté: "Soy mujer, solo puedo elegir futuro. No hay ninguna época del pasado en la que pudiese ser libre".

Ojalá hagamos bien los deberes para que ninguna generación posterior tenga que dar la misma respuesta.

Nuria Varela

De las palabras a los hechos

El Comando Igualdade es un proyecto coeducativo donde adolescentes con formación en feminismo comparten lo aprendido con sus iguales a través de redes sociales y actuaciones públicas en grupo. Nace en Vigo y cuenta con más de diez años de activismo; el Comando reúne a personas de diferentes edades y trayectorias vitales convencidas del poder revolucionario de la juventud. En grupo vamos dejando atrás el machismo, repensamos nuestra forma de relacionarnos y aprendemos educación afectivo-sexual para vivir en una sociedad más justa donde sentirnos más libres. Transformamos la sociedad, empezando por cada persona que integra el Comando.

El libro que tienes entre manos es algo así como un manual de feminismo para todo el mundo, una guía para acompañarte a desentrañar aquellas ideas que consideramos fundamentales, conectándolas con el contexto actual. Queríamos responder a esa demanda de amistades y personas que educan en igualdad: ¿qué libro le regalo a mi hija que está empezando con el tema del feminismo?, ¿sabes de algún material para hablar en clase de masculinidad o de corresponsabilidad?, ¿tendrás por casualidad alguna recomendación para hablar de amor romántico y sexualidad con mi prima adolescente?, ¿no sabrás de alguna serie o algún libro para llevar a clase?

Con esas preguntas en mente intentamos dar respuesta a las dudas, preocupaciones y mitos que rodean estos temas. Queremos hacer una guía inclusiva para boomers, millenials y la generación Z[1]. Porque, hayamos nacido o no con un móvil en la mano, el machismo nos afecta y lo combatimos uniendo nuestras voces intergeneracionales.

Por eso hemos decidido abrir una ventana a las sesiones de formación con los numerosos comandos o grupos de igualdad, que no dejan de brotar por todo el Estado (¡e incluso más allá!). Puede

que hayamos prescindido de algún concepto y seguro que algún tema nos hubiera gustado desarrollarlo más… ¡Pero ya sabemos que cada capítulo podría ser un libro! Nuestra prioridad ha sido lograr una mirada global, que nos ayude a pensar, a argumentar y a fomentar el espíritu crítico. De ahí que incorporemos multitud de recursos que nos permitirán seguir ahondando por medio de películas, pódcast, libros y cuentas en redes sociales.

Nuestro trabajo por la igualdad se ha convertido en una forma de vida que nos interpela en lo más profundo de nuestro ser. No podemos bajar la guardia. Queremos desafiar lo que la sociedad considera "normal". Queremos ser feministas en la cama, en casa, en las redes, en la calle, en el trabajo y en la escuela. Queremos reflexionar más allá del individuo para tejer alternativas colectivas.

Contamos con los hombres: el feminismo no es una guerra entre los sexos. Ellos también tienen mucho que ganar si se quitan la careta. Son aliados para dinamitar este sistema injusto y nos sentimos orgullosas de que hayan formado parte del Comando desde el principio. Estos "traidores del patriarcado" son esenciales en nuestra misión.

Puede que tengamos la sensación de que es una época difícil, pero ¿cuándo no lo fue para las mujeres en la lucha por la igualdad? No hay excusa. Hoy tenemos la posibilidad de revisarnos y de cambiar la mirada tanto hacia nuestro interior como hacia al mundo que nos rodea. Hay motivos para sentir satisfacción, somos protagonistas de la revolución social más pacífica y transversal. Sin impulsos como el nuestro no habría democracia. ¡Nos queda trabajo y vamos a ello!

El Comando Igualdad puede ser replicado, de hecho, vemos a diario como se multiplica en otros centros por toda la geografía peninsular. Nuestro objetivo es crear una red de apoyo para quienes quieran llevar a cabo una iniciativa semejante. El compromiso feminista siempre tiene que ir acompañado de formación, y proponemos la educación entre iguales como estrategia para acercar las voces de la juventud.

En este libro compartimos también cómo nacimos, cómo funciona, cuáles son nuestros pilares. Queremos servir de ayuda a cualquier proyecto coeducativo similar aportando pasos y procesos para su

puesta en marcha. ¡Quien no sepa qué es el Comando tendrá ocasión de conocernos en detalle, incluidas nuestras series favoritas!

En las manifestaciones el Comando siempre canta a voz en grito lo de: “¡Y ahora que estamos juntas, y ahora que si nos ven: abajo el patriarcado que va a caer, que va a caer! ¡Y arriba el feminismo que va a vencer, que va a vencer!”. Nuestro deseo es que este grito se escuche también en estas páginas, y que en la próxima mani seamos aún más.

Manifestación del 8-M

El Comando canta en el 8-M.

¿Quiénes somos? ¿Hacia dónde vamos?

Durante la redacción de este libro, el mundo cambió para siempre. La aparición del coronavirus en el planeta, y en nuestro país en particular, nos obligó a recluirnos, a poner nuestras vidas en pausa, a reservar, por un tiempo, los abrazos. La sociedad se vio obligada a reflexionar no solo sobre lo urgente, sino también sobre lo importante.

En los meses previos a la pandemia, las dos autoras de este libro nos reunimos para dar forma a nuestra experiencia con el Comando Igualdad. En este relato procuramos articular nuestras dos perspectivas: somos Priscila y Chis, hace años alumna y profesora, hoy en día un equipo. Juntas atesoramos experiencia en la coeducación afectivo-sexual durante mucho tiempo (Chis), y la mirada fresca de la juventud con formación académica específica en género (Pris).

Estas páginas, que relatan nuestras experiencias en la creación y puesta en marcha del Comando Igualdad, son, por tanto, el resultado de un diálogo intergeneracional, de un proceso de enriquecimiento mutuo, de muchas conversaciones entre personas que, además de profesora y antigua alumna, son amigas y compañeras de proyectos. Este ejercicio de autoconocimiento y análisis a dos bandas trata de ayudarnos a entender este fenómeno que es el Comando Igualdad. Si además podemos animar a replicarlo y aportar nuestra experiencia, estaríamos más que satisfechas.

Influencers de la igualdad

El corto que filmamos en el

Cuando el “bicho” de la COVID-19 atacó, nos encontrábamos inmersas en ese proceso de diálogo y escritura. Una de nosotras, Chis, fue “coronada” al principio de la pandemia en Galicia. Fue una época muy dura, en la que tuvimos que limitar nuestros ánimos y mensajes de fuerza a las redes sociales y a las llamadas telefónicas. Esta experiencia fortaleció aún más si cabe el compromiso con la defensa y la puesta en valor de los “cuidados”. Cada una de las líneas de este libro están dedicadas a estas tareas.

Son estas tareas fundamentales, realizadas principalmente por las mujeres, las que sostienen la vida. La pandemia nos ha recordado que el heroísmo no tiene nada que ver con la imagen hollywoodiense de superpoderes y capas mágicas; tiene más que ver con el trabajo diario de hormiga, con las “batas”[2], con el afecto y los cuidados. Además, descubrimos que en esta crisis hubo al menos tantas heroínas como héroes: fueron los trabajos feminizados, y lamentablemente más precarios, los que rescataron, literalmente, nuestras vidas.

Otro de los efectos colaterales de la pandemia fue la obligación de repensar la educación más que nunca. Las pantallas tomaron el protagonismo, y familias, profesorado y alumnado no tuvieron más remedio que habituarse a las aulas virtuales, las videollamadas y las tabletas. Los ordenadores sustituyeron a la escuela sin pensar, con las prisas, en las brechas digitales o socioeconómicas. A nosotras nos gustaría insistir en la construcción de una educación que no deje a nadie atrás, que tenga en cuenta las diferencias de acceso a la tecnología, la cultura y las situaciones particulares de ansiedad, estrés, miedo…

Aplaudimos la inversión en las TIC, pero nos preocupa que la enseñanza virtual sustituya a la presencial, debilitando la interacción entre las personas. Consideramos fundamental que la introducción de las tecnologías no oculte la necesidad de una formación que vaya más allá de la concesión de títulos o la memorización de contenidos académicos. Es necesario prestar atención a las emociones, desarrollar las habilidades interpersonales y el bienestar personal. Más que nunca, es necesario introducir la educación sentimental en la formación. La sociedad necesita seres humanos con herramientas emocionales, capaces de gestionar su malestar de forma constructiva y de diseñar alternativas creativas para enfrentarse a situaciones inéditas.

Para afrontar estos nuevos desafíos, la coeducación, la educación en igualdad, es un buen remedio. El pensamiento feminista, en alianza con movimientos políticos y sociales como el ecologismo, el antirracismo y otras corrientes de transformación social, propone nuevas opciones para encarar estos contextos con una óptica de justicia, configurando otros modos de relacionarnos, cada vez más urgentes. Las demandas que proponen estos movimientos sociales son, no solo el camino deseable, sino el único para la supervivencia de la humanidad y del planeta.

La coeducación y la educación afectivo-sexual traen consigo la posibilidad de un mundo mejor, construido sobre la igualdad entre mujeres y hombres. Es importante una educación feminista que insista en la importancia de la empatía y la comunicación interpersonal, que termine con la falsa dicotomía entre la esfera pública y la privada. Contemplar el universo de las emociones y los

sentimientos, en las circunstancias extremas posteriores a la pandemia, es aún más importante. Esperamos que este libro nos anime a repensar y avanzar en el camino de la coeducación.

El Comando Igualdad, como ejemplo coeducativo, ha cambiado a lo largo de estos años y para siempre la vida del alumnado involucrado, del profesorado que se implicó y de las familias que fueron testigos y protagonistas de una re-evolución. Fue, en todo caso, una revolución construida lentamente, tejiendo redes de escucha mutua, dinamitando las jerarquías establecidas para construir formas más horizontales de relacionarnos. Es, sobre todo, una revolución en marcha, que tendrá resultados que aún no podemos anticipar, pero con algunos éxitos ya a la vista. Hay varias generaciones de hombres y mujeres jóvenes que se enfrentan al mundo con una perspectiva más amplia, con un deseo de cambio en sus corazones, con la capacidad de análisis que proporciona la autocrítica y con la seguridad que proporciona el saberse en compañía.

El Comando Igualdad es un grupo mixto, formado por chicas y chicos. Confiamos en que sea una obviedad señalar que el movimiento feminista no propone la superioridad de ningún sexo sobre el otro, pero en clase hemos aprendido que a veces es necesario insistir en lo que parece obvio.

Los chicos tienen mucho que ganar con la igualdad; la masculinidad dominante les da privilegios, pero la mayoría de las veces son privilegios con un alto coste que no merece la pena. Chicos que sufren por no entrar en los cánones masculinos impuestos, con importantes obstáculos a la hora de comunicar sus sentimientos; a veces incapaces, por esa masculinidad, de generar dinámicas beneficiosas en sus relaciones amorosas y de amistad. Los vientos feministas, además de traer una mejora en las condiciones de vida de la mitad de la humanidad, están trayendo a los hombres la oportunidad de romper la máscara de la masculinidad tóxica.

Las personas que trabajamos a favor de cambios tan trascendentales nos sentimos ávidas de grandes acontecimientos que cambien de una vez y para siempre el curso de la historia a favor de la justicia y la igualdad. Y, en ocasiones, es precisamente el hambre de victoria lo que nos impide ver que ya estamos triunfando, porque ese gran

acontecimiento no es un hito definitivo, sino ese trabajo cotidiano desde el afecto, el cuidado y el amor.

Este libro espera también ser un pretexto para detenerse a valorar todo lo extraordinario que permanece oculto en el día a día, porque mientras intentábamos hacer esa Revolución con mayúsculas, reímos, debatimos, repensamos, desaprendemos, descubrimos, nos abrazamos, nos acompañamos, construimos red… y esa Revolución nos sorprendió trabajando.

Ojalá mucha gente termine enamorándose del Comando y quiera replicarlo. Un Comando en cada instituto, ¡qué sueño! Estamos seguras de que este tipo de iniciativas pueden tener un enorme alcance y queremos "convencer" al mayor número posible de personas de que el momento es ya. Conocemos las dificultades, pero también sabemos que es tentador poner esas dificultades como excusa para no comenzar.

Da vértigo, da miedo y, a veces, da pereza. Sin embargo, necesitamos vencer esos obstáculos y dejar espacio a la ilusión, a la confianza de creernos motor de cambio, ¡porque lo somos! Precisamos tener la valentía de sabernos perdidas para encontrar soluciones. En este libro no encontrarás todas las respuestas, pero sí las preguntas que nos hicieron de brújula en aquellas ocasiones en las que nos sentimos naufragar. Al final del día, como buenas hijas de la Penélope feminista de Xohana Torres, nosotras también seguimos navegando[3].

Primera parte

Revolución feminista en las aulas

En esta parte del libro queremos abrir una ventana a nuestras sesiones de formación y a las actuaciones públicas del Comando Igualdad. Llevar el feminismo a las aulas es un desafío. Somos herederas de muchos conceptos y aportaciones que las feministas llevan siglos teorizando, pero necesitamos trasladar a las aulas su plena vigencia, a pesar de los siglos de distancia. Esa es nuestra misión. Mezclar las aportaciones de las principales pensadoras feministas con ejemplos del día a día, interpelar nuestras vivencias, reconocer lo aprendido en nuestras series y películas favoritas (u odiadas), en los posts de Instagram y en los vídeos de TikTok virales. En el Comando Igualdad aprendemos de las clásicas y las mezclamos con nuestras referencias. ¿Os apuntáis a este viaje?

¡Aviso!

Esta primera parte, pensada un poco como nuestro manual de feminismo, no abarca todos los temas y conceptos que nos hubiera gustado. No se trata de una selección exhaustiva, pero tampoco arbitraria. Son el equipaje, la caja de herramientas que nos ha permitido llegar hasta aquí, pero hay lugar de sobra para lo que queráis aportar. Nada iría más en contra de nuestros principios que presentar los siguientes puntos como algo cerrado e incuestionable. Anímate a leer esta parte del libro, individualmente o en grupo, con mirada curiosa, en disposición de dudar de todo. Ven a deconstruir para construir de nuevo, iremos en compañía porque el destino es el propio camino. ¡Ven a formar parte del Comando!

Nos ponemos las gafas violetas

El primer objeto de nuestra caja de herramientas son las gafas violetas[4], una afortunada metáfora feminista que nos ayuda a ver la realidad sin la miopía de los prejuicios. Con estas lentes revelamos las desventajas, las situaciones injustas, el menosprecio, las desigualdades y todas las formas de violencia contra las mujeres que no somos capaces de ver.

Ponte las gafas moradas y hagámonos preguntas sobre aquello que damos por sentado. Imagínate entrando en una clase de primaria y preguntando al alumnado: ¿los tacones son de chicas o de chicos? ¿Y el maquillaje? ¿Las faldas? ¿Los colgantes? ¿El pelo largo? ¿El color rosa? Si estuviéramos en esa situación, no hay duda de que una mayoría diría con rotundidad que todas esas cosas son de mujer. No es de extrañar, ¿quién protagoniza los anuncios de todos estos productos en la televisión, en los medios de comunicación, en las revistas? Sin embargo, ¿para qué sirven nuestras lentes si no es para dudar de lo que vemos a simple vista?

Si no usáramos nuestras gafas, podríamos aceptar que ciertas prendas o accesorios son femeninos o masculinos; pero, con ellas puestas, tenemos que ponernos en modo riguroso. Pensemos en Luis XIV, el Rey Sol, más conocido por caer en la pregunta de absolutismo político del examen de Historia. A este monarca francés, que tenía fama de ser un caballero muy "masculino", no solo le gustaba llevar unos altos tacones rojos, sino que acompañaba este calzado con largas pelucas y preciosas joyas que podríamos encontrar en tiendas muy actuales, así como un maquillaje muy elaborado que nada tendría que envidiarle a las Kardashian o a cualquier influencer de cosmética.

Activistas de las gafas violetas

Diario de Vigo

SOCIEDAD • 43

Los activistas de la gafas violetas

Comando de Igualdade, un proyecto que tiene como ideóloga a la catedrática viguesa Chis Oliveira, está formado por alumnos que luchan contra los estereotipos de género

La coeducación, pilar fundamental del cambio

1 El germen

2 Objetivos

3 Reclutamiento

Las gafas violetas en una intervención del Comando.

Durante siglos y siglos, desde el Antiguo Egipto incluso, usamos pelucas, maquillaje, faldas, túnicas… En un momento de la historia las cosas cambiaron[5], lo que nos indica que no hay ropa, ni accesorios, de chicas y de chicos: hay modas que dictan su uso. ¡Pero nada de eso es obligatorio! Que nos lo digan a las chicas del Comando, que compramos nuestras sudaderas de anime en la zona de chicos de las tiendas. ¿Sabes por qué? Porque nuestras tallas son diminutas, los diseños siempre implican florecillas y colores rosados y nada de Naruto, Dragon Ball, One Piece… A nosotras nos ponen un diseño de las Supernenas y gracias.

No hay que ir muy lejos para encontrar más ejemplos. ¿Te acuerdas de aquel reto de TikTok que invitaba a los chicos del instituto a llevar falda a clase? Cuando un alumno compartió a través de las redes que lo habían mandado al psicólogo del instituto simplemente porque un día eligió llevar falda, levantó una ola de solidaridad. El 4 de noviembre de 2020 cientos de chicos salieron de casa con una falda para demostrar que la ropa ¡no es ni de tías, ni de tíos!

Por cierto, hay que advertir una cosa más respecto a estas gafas. Como bien dijo una alumna del Comando Igualdad, estas lentes, más que gafas, son una operación permanente de la vista. Una vez que empiezas a ver las cosas con este filtro, ¡es muy difícil parar!

Dándole la vuelta al género

¿Qué es entonces esto del género? El género es el conjunto de características y comportamientos que cada sociedad asigna a cada uno de los sexos. Su influencia se extiende a lo largo de toda nuestra vida. En nuestras sociedades reconocemos tradicionalmente dos sexos biológicos, hembra y macho, y dos géneros sociales, femenino y masculino. El género es algo que tenemos profundamente interiorizado. Tiene que ver con las creencias familiares y sociales que definen la masculinidad y la feminidad, generalmente antes de nacer; son las expectativas de nuestra familia, de cómo seremos y qué haremos en la vida en caso de ser niñas o niños.

La teoría feminista utiliza el concepto de género para nombrar todo el sistema de preferencias, gustos, comportamientos y roles que se nos asignan según nuestro sexo, nuestra genitalidad. La cárcel del género comienza a funcionar incluso antes del nacimiento. ¿Habéis visto en TikTok las fiestas de revelación de género donde parejas descubren el sexo del bebé con humo rosa para las niñas y azul para los niños? Las personas adultas transmiten diferentes expectativas

en función del sexo del futuro bebé. "¿Va a ser niña? ¡Qué ilusión! Una princesa en casa, seguro que es tan guapa como la madre. ¡Futuro papá, vete preparando la escopeta, que la niña os va a salir guapísima!". Por otro lado… "¿Vas a tener un niño? ¡Ojalá salga futbolista, gane dinero y nos saque de pobres!"; "Pero qué niño más bonito, que cara de golfo, eh… ¡Este niño va a tener muchísimas novias!". Estos comentarios son solo un ejemplo, pero la lista es interminable y variada. A lo mejor tú que nos lees te sabes más comentarios en esta línea. Seguro que te han dicho un montón de cosas por el estilo, es más, si piensas un poco igual hasta fuiste tú quien dijo algo similar. ¡Forma parte de nuestra socialización, es decir, de cómo aprendemos a estar en el mundo! Para las niñas, rosa, muñecas, maquillaje; para los niños, azul, balón, pelo corto. Antes de llegar al mundo, ya nos colocan, la mayoría de las veces inconscientemente, una mochila que va a condicionar nuestra forma de entender el universo, que nos hará desempeñar un papel u otro en la sociedad. Y por mucho que la generación Z ya haya tenido catálogos de juguetes un poco más variados, con niños y niñas jugando con variedad de juguetes, ¿a que en los juegos de la tablet sigue habiendo categorías de niños y de niñas? Y nuevamente ahí los estereotipos de género. Para ellos juegos de pelear y de coches, para ellas de cuidar y de ponerse guapas para la fiesta. Queda trabajo aún para deshacernos de tanto género…

Una muy buena manera de detectar la fuerza del género es la técnica de la inversión, de "darle la vuelta". Por ejemplo, en Caperucita Roja, ¿qué pasa si tenemos un caperucito, un abuelo enfermo, una loba feroz… y así sucesivamente? ¿Cambia el cuento? Si algo te empieza a sonar raro en el relato, está clarísimo, hay sexismo. ¿Imaginamos un Ceniciento perdiendo un zapato? ¿Un Blanconieves haciendo la comida para siete enanitas? Trasládalo a todas las situaciones de las que sospeches: anuncios, programas de televisión, comentarios de profes… ¡No falla!

Un análisis similar a través de diferentes culturas y periodos históricos enterrará muchos de nuestros prejuicios y demostrará que el género es una construcción social. ¿Sabías, por ejemplo, que el primer pendiente encontrado se remonta al año 3000 A. E. C. y pertenecía probablemente a un guerrero? Se cree que la cultura persa consideraba que los pendientes ayudaban en la lucha y en su

sociedad eran los hombres quienes los llevaban. Actualmente, cada vez es más habitual que las familias decidan no perforar las orejas de las niñas al nacer y esperar a que tengan la edad suficiente para elegir si quieren o no hacerlo. Al mismo tiempo, cada vez es más frecuente que muchos chicos decidan ponerse pendientes. La única condición que ponen muchas familias hoy en día es aquello de “si apruebas todo”.

El Comando en acción

Lo que se considera propio de uno u otro sexo cambia. Esto es lo que significa decir que el género es una construcción social. El patriarcado impone ciertas diferencias y construye sobre ellas desigualdad. Relaciona a las mujeres y todo lo que se considera femenino con una posición de inferioridad y sumisión. ¿Y qué es eso del patriarcado?

Patriarcadas

La supremacía masculina o patriarcado consiste en una “política sexual” ejercida fundamentalmente por el grupo de hombres sobre el grupo de mujeres. Este mecanismo de poder establece una jerarquía en la que los hombres ocupan posiciones de poder y las mujeres están subordinadas a ellos[6].

Cuando en las intervenciones del Comando Igualdad llevamos esta definición la respuesta fue la impasibilidad. Las académicas feministas han conceptualizado extraordinariamente bien la realidad y le han puesto nombre al sistema de opresión individual y colectivo que afecta (aunque no siempre de la misma manera) a todas las mujeres del planeta. Aun así, para comprender la complejidad de este término, es necesario saber aterrizarlo en nuestra realidad.

El patriarcado explicado por el Comando.

Por eso, tras la definición seguimos: patriarcado es que en el parque, si eres niña, nadie te escoja de primera en su equipo de

fútbol; es que avises cuando llegues a casa de alguien y que haya drama asegurado si el móvil se apaga y no puedes enviar a casa el mensaje de “ya llegué”; patriarcado es que todo el mundo vea lógico que si te echas novio dejes de pasar tiempo con tu pandilla de toda la vida como si fuera algo natural; patriarcado son las listas de clase en las que se puntúa a las chicas del 1 al 10, fragmentándolas (tetas, culo, cara, piernas…); el patriarcado es que hayamos normalizado las fotos de Instagram donde las influencers modifican con Photoshop sus cejas, tobillos, ojos, labios, arrugas, caderas, piernas, culo, vientre, pelo y un larguísimo etcétera que envía un único mensaje: nada en nosotras está bien; patriarcado es que lleves el apellido de tu padre primero; patriarcado es que no haya mujeres en los puestos jerárquicos de la Iglesia o del Ejército; patriarcado es que seas el único chico en la clase de baile; patriarcado es que escuches que te llaman “marica” en el patio si no juegas al fútbol; patriarcado es que cualquier orientación sexual no hetero se utilice hoy en día como un insulto; patriarcado es que como chico te avergüence cuando llega el momento de mostrar ternura a tus amigos en forma de abrazos, besos o diciendo te quiero; patriarcado es lo que hace que los chicos se rían de los chistes que violentan a las mujeres por miedo a no ser considerados lo suficientemente hombres… Seguro que tú estás pensando en varios ejemplos más.

La lista es infinita porque el patriarcado está detrás de todas estas opresiones y muchas otras más. Es el enemigo que el feminismo reconoció para combatir todas y cada una de estas situaciones injustas. Es la certeza de que el patriarcado es una construcción histórica y social y, por lo tanto, algo que se puede cambiar y sustituir por un modelo justo e igualitario.

El patriarcado es eso que vamos a hacer caer, que ya estamos haciendo caer a través de resistencias colectivas como el Comando Igualdad.

La invisibilidad

Hagamos este ejercicio: tómate un momento y piensa en el término patriarcado. ¿A qué te remite? A mucha gente, la palabra patriarcado le recuerda a algo viejo, algo antiguo. Huele a rancio, a una cosa del pasado. Algunas personas encuentran el tema hasta algo pesado, porque admiten que el patriarcado existió, pero en la época de su abuela. Puede que incluso haya existido en la de sus padres, pero ¿quién podría hablar de patriarcado en pleno siglo XXI?

El Comando y la construcción cultural del género.

Esta es una de las grandes victorias de la cultura patriarcal: a fuerza de hacerse normal se ha vuelto invisible. Por eso pensamos que el patriarcado no nos afecta, pero en realidad abarca todos los sectores. Hoy en día, el 100% del poder religioso está en manos masculinas. Si miramos hacia el poder militar, encontramos que es de los hombres en un 100%. Según el Banco Mundial, aproximadamente el 98% del poder económico mundial está en manos de hombres y, dependiendo de la zona del mundo en la que nos fijemos, entre el 100% y el 80% del poder político es masculino. España es un ejemplo de este desequilibrio. A pesar de que las mujeres somos algo más del 50% de la población, ninguna mujer ha ocupado el cargo de presidenta e, incluso cuando hemos alcanzado el máximo histórico de paridad en el Congreso, no hemos conseguido llegar al 50%, quedándonos en el máximo histórico del 46,9%.

La desigualdad está tan arraigada que no vemos que las mujeres, que somos la mitad de la humanidad, no estamos representadas en igualdad de condiciones en ninguna esfera de poder. Estas asimetrías cambian a lo largo del tiempo, de las sociedades, y pueden ensancharse o estrecharse, pero en cualquier caso siguen existiendo. La filósofa Alicia Puleo[7] distingue dos tipos de patriarcados: los patriarcados de coerción y los patriarcados de consentimiento.

Los patriarcados de coerción son los más fáciles de distinguir. Son aquellas sociedades en las que la desigualdad entre hombres y mujeres está estipulada en sus propias leyes, normas, sanciones, etc. Un ejemplo de este tipo de sociedad sería Arabia Saudí, donde hasta 2019 las mujeres no tenían derecho a conducir, o la España del franquismo, donde se necesitaba la autorización previa de un hombre para obtener el DNI o abrir una cuenta bancaria.

Los estereotipos de género en palabras del Comando.

Por otro lado, los patriarcados de consentimiento son aquellos en los que la igualdad está reconocida en el marco jurídico, pero las situaciones de desigualdad siguen dándose de facto. España hoy es un patriarcado de consentimiento porque la igualdad está ratificada en las leyes. Desde el punto de vista legal, hombres y mujeres somos iguales. Gracias a los avances, en gran medida impulsados por la histórica lucha feminista, no pueden encarcelarnos o matarnos por no cumplir con los roles de género establecidos, como ha ocurrido en el pasado o sigue sucediendo en otras geografías. Sin embargo, el

patriarcado cuenta con otros mecanismos para seguir imponiendo sus mandatos. Nos convencen de seguir manteniendo determinados papeles asignados por el mero hecho de identificarnos como hombres o mujeres. Para ello, utilizan métodos diversos y sutiles, difíciles de detectar por la fuerza de la costumbre.

Un solomillo y la fuerza de la costumbre

A veces las cosas se entienden mejor con anécdotas e historias. Para explicar cómo funciona la costumbre contamos el experimento de los monos y las escaleras[8] o, en este caso, el relato de Gata Cattana recogido en su poemario No vine a ser carne. Gata Cattana fue una rapera feminista que murió muy joven, pero nos dejó una colección de canciones, poemas y relatos maravillosos. Uno de ellos explica de qué curiosa manera funciona la fuerza de la costumbre.

Ella cuenta que un día cocinando para sus amistades partió el solomillo en dos como siempre hacía, según su costumbre. Una amiga que estaba en la cocina con ella le preguntó por qué cortaba el filete así, si lo hacía para que se hiciera más rápido o para que no quedara crudo por el centro. Gata Cattana solo acertó a contestarle que desde que tenía uso de razón había visto que su madre partía en dos el solomillo antes de echarlo en la sartén.

El fin de semana llamó a su madre, aprovechó para quitarse la curiosidad y le preguntó lo mismo que su amiga le había preguntado. Su madre, igual que ella, no supo darle una respuesta. Le dijo que siempre había visto a la abuela de Gata Cattana hacerlo de esa manera. Días después, su madre visitó a la abuela y cuando le preguntó sobre el solomillo la abuela contestó: “¡Ah, sí! Siempre los corto a la mitad porque mi sartén es demasiado pequeña para que quepan enteros”.

Y así se resolvió el misterio. ¿Has visto qué cosas? Si en esa cena aquella mujer no hubiera preguntado por el solomillo, quién sabe si el partirlo en dos se hubiera convertido en una tradición familiar sin explicación. Esto nos enseña cómo las personas en ocasiones

obedecemos mandatos que no tienen ninguna lógica. A veces simplemente porque no nos tomamos el tiempo de cuestionarlos. Afortunadamente tenemos la capacidad humana de razonar. Esto permite que nos preguntemos los porqués, que desafiemos las normas injustas y que dejemos de obedecer las imposiciones, por muy antiguas y muy tradicionales que sean. ¿Queda clarito, "patriarcado"?

Amelia Valcárcel, una de nuestras filósofas de referencia, insiste en aplicar la técnica de la sospecha. El feminismo es una forma de pensar que consiste en sospechar siempre de las verdades establecidas, en hacerse preguntas y no dar nada por sentado. El feminismo viene a cuestionarnos, viene a establecer dudas que nos obligan a repensarnos. En definitiva, entrena nuestra capacidad para razonar.

¿Qué entendemos por feminismo?

Cuando empezamos nuestras intervenciones, siempre preguntamos esto a la gente y también les pedimos que alcen la mano si se consideran feministas. Las reacciones son muy variadas: hay quienes levantan la mano sin dudarlo, normalmente chicas, pero también hay personas que no tienen claro qué es el feminismo, o han escuchado falsos mitos con los que no se identifican y por eso lo rechazan.

Hablando de feminismo en Caldas.

Nos parece importante transmitir que el feminismo es una forma de ver el mundo, un pensamiento político transformador que lleva al activismo, a la acción para cambiar el estado de las cosas. Tiene al menos tres siglos de historia, con mucha investigación y teorización, montones de libros y publicaciones en los que se sustentan los más diversos trabajos de política, economía, filosofía, ciencias, derecho, etc. La idea principal es que la igualdad entre los seres humanos es necesaria para que exista la justicia, porque no puede haber una verdadera democracia sin garantizar la igualdad entre hombres y mujeres.

Como decía Simone de Beauvoir, “el feminismo es una forma de vivir individualmente y de luchar colectivamente”; por eso, ser feminista requiere un profundo trabajo personal. Implica remover los pilares sobre los que nos hemos ido construyendo. Al mismo tiempo que hacemos este trabajo de introspección y autocrítica, tenemos que darnos cuenta de que “lo personal es político”. Aquello que te chirría, que te duele o te limita, está afectando también a otras personas. El feminismo proporciona herramientas para juntarse, luchar conjuntamente y apostar por la dignidad. Nos gusta mucho lo que dice la escritora nigeriana Chimamanda Ngozi en su libro y en su TED Talk: Todos deberíamos ser feministas[9].

Charla *Todos deberíamos ser feministas*, de Chimamanda Ngozi Adichie.

Hay que prestar atención porque, aunque pueda parecer que el machismo ya no vende como antes, sigue funcionando de forma muy sutil. Incluso a veces ocurre que, sin darnos cuenta, tanto hombres como mujeres estamos comportándonos de forma sexista cuando menos lo pensamos. Por eso, el feminismo desvela y denuncia las artimañas del patriarcado, cada vez más sofisticadas. De esto iremos hablando poco a poco en este libro, pero lo más importante es resaltar que es normal tener actitudes machistas, porque nos criaron en sociedades machistas, y admitir que las tenemos es el primer paso para empezar a eliminarlas.

Antes de nada, revisemos algunos de los falsos mitos que rodean al feminismo. Por ejemplo, que “el feminismo es lo contrario al machismo” o que “las feministas odiamos a los hombres”. Nada más

lejos de la realidad. Exigir igualdad de trato, salarios justos o una vida libre de violencias no tiene nada que ver con pedir que los hombres tengan menos derechos, sean oprimidos o estén al servicio de las mujeres. Las feministas se oponen al machismo como idea de superioridad (física, intelectual y moral) de los hombres sobre las mujeres. No buscan terminar con los hombres, sino con el patriarcado. Existen muchos prejuicios que nacen del miedo y del desconocimiento: "Son unas histéricas, amargadas, rencorosas, agresivas, fanáticas, brujas…" Incluso hay gente en Twitter que llama a las feministas "hembristas"[10] o "feminazis". ¡Como lo oyes! ¡Comparan el feminismo con el nazismo! Como dice Patricia Sornosa en sus monólogos: "¿Cuál es el holocausto feminazi? ¿Hombres planchando sus propias camisas?".

Es curioso que el feminismo reciba semejantes acusaciones teniendo en cuenta que es la única revolución que no tiene muertos sobre sus espaldas. Aunque la mejor arma contra estas absurdas acusaciones puede ser la risa, no olvidamos que se trata de un intento de ridiculizar las reivindicaciones de un movimiento del que dependen la vida de muchas mujeres y la conquista de derechos democráticos que debemos defender con uñas y dientes.

Quienes piensan que el feminismo propone una guerra entre los sexos se equivocan. No se trata de una batalla entre hombres y mujeres. Las feministas no pretendemos vengarnos de nada ni queremos ocupar lugares de superioridad, mucho menos buscamos ejercer las mismas prácticas de poder y de violencia que hemos sufrido las mujeres por el simple hecho de serlo. Cuando una mujer avanza, ningún hombre retrocede. La igualdad del feminismo hace precisamente hincapié en que la igualdad se construya desde la adquisición de derechos de las mujeres, como justicia con la mitad de la humanidad. Angela Davis diría, acertadamente, que el feminismo es defender la idea radical de que las mujeres somos personas. ¿Quién podría estar en desacuerdo?

Feminismo y

Las feministas, muchas veces, resultamos molestas porque transgredimos el sistema social imperante. Las mujeres somos las que sufrimos el machismo en nuestra propia piel, y por eso a lo largo de la historia nos hemos organizado y hemos luchado para acabar con nuestra opresión. ¿Significa esto que los hombres no pueden ser feministas?

Si bien en los últimos años se ha utilizado la palabra aliado feminista para designar a aquellos hombres históricamente llamados feministas, lo fundamental es destacar que ha habido hombres que desertaron del machismo en muchas épocas, luchando con las mujeres para conseguir derechos tan importantes como el sufragio femenino y, por supuesto, sin querer acaparar el protagonismo. Muchos de estos hombres recibieron burlas por colocarse a nuestro lado. Pero los hombres feministas, orgullosos traidores del patriarcado, siempre han tenido claro que la igualdad no solo beneficia a las mujeres, sino a toda la sociedad. El feminismo tiene que ser un afán compartido, no puede recaer exclusivamente sobre nuestros hombros.

Las personas feministas exigen cambios en todos los ámbitos: educación, economía, política, deporte, trabajo, religión, cultura, relaciones, sexualidad… Feministas somos quienes trabajamos para desaprender la mirada machista que lo inunda todo y en su lugar coloca otra forma de hacer y de mirar, valorando los cuidados y viviendo los afectos desde la igualdad.

Yo soy feminista
porque...
(*Comando Igualdad*).

Mucho que desaprender

A pesar de que cuando hablamos de aprender todo el mundo piensa en el instituto, el colegio o la universidad, es decir, en la educación formal, lo cierto es que también aprendemos muchas cosas sin darnos cuenta, que nos afectan enormemente. Transmitimos y nos transmiten normas, valores, creencias, actitudes, prácticas, expectativas, proyectos de vida y de relación amorosa. Nada de esto está escrito, ni se nombra en voz alta; es involuntario, pero muy eficaz. Se llama currículum oculto.

Es lo que aprendemos sutilmente cada vez que nos ponemos una película en Netflix, cada vez que nos ponemos los cascos y entramos en Spotify o cada vez que participamos en una conversación. Aprendemos hasta del lenguaje corporal, que desentrañamos desde que somos criaturas.

¡Aprendemos incluso a ser incapaces! Si somos chicas, pensamos que no podemos usar un taladro o estamos convencidas de que no sabremos jugar bien al FIFA. Si somos chicos, nos vemos incapaces de bañar al bebé, hacer determinadas coreografías “de tías” en TikTok, o planchar nuestra delicada camisa favorita sin meter la pata. Se trata de incapacidades aprendidas, de autoconceptos que nos limitan, que coartan nuestra libertad y obstaculizan nuestro

desarrollo.

El Comando propone la compleja tarea de “desaprender”. Esto implica revisar y cuestionar todo este proceso de aprendizaje por el que recibimos las creencias que fuimos interiorizando y que tantas veces nos dañan. Los pilares sobre los que nos fuimos construyendo van a temblar, pero es paso indispensable para levantar nuevos pilares. Hay mucho trabajo por hacer: hablamos de revisar nuestra forma de ser y de pensar, nuestro deseo y la forma de entender nuestras relaciones. Así que es el momento de atreverse a experimentar, de salir de las cajas asfixiantes de las expectativas ajenas y, si de paso, dinamitamos esas cajas, ¡mucho mejor!

El feminismo será interseccional o no será

El Comando Igualdad es muy rico en diversidad, con personas racializadas, de distintas clases sociales, trans, homosexuales, etc. Cuando hablamos de nuestras experiencias personales, sentimos la necesidad de hacernos algunas preguntas: ¿es la experiencia de una alumna negra la misma que la de una blanca? ¿Y será idéntica la de dos estudiantes negras simplemente por su color de piel, aunque una de ellas fuera, por ejemplo, lesbiana? Obviamente no.

El pensamiento feminista empleó el término interseccionalidad[11] para abordar esta diversidad, tratando de escapar de la solidaridad exclusivamente entre mujeres blancas de clase media. Luego se fue extendiendo para permitirnos comprender cómo funcionan la opresión y el privilegio, así como cualquier vulneración de los derechos humanos.

Esta palabra, que hay que incorporar cuanto antes al diccionario feminista, nos habla del cruce (intersección) de múltiples formas de discriminación y dominación que nos atraviesan y diferencian, no solo atendiendo al género, sino también a otras muchas causas: tener una orientación sexual no normativa, pertenecer a una clase social baja, ser migrante, practicar una religión minoritaria, tener más o menos edad, pertenecer a un grupo o lengua minorizada,

vivir en el ámbito rural o tener diversidad funcional, por poner algunos ejemplos.

También nos permite que veamos con claridad que ser mujer no implica jamás ningún privilegio. Las mujeres no son una minoría, ni un colectivo vulnerable (o vulnerado); somos siempre la parte más oprimida de cualquier minoría. Los medios de comunicación o los discursos públicos, a veces, hablan de las mujeres como colectivo (seguro que has leído en alguna ocasión enumeraciones como "discapacitados, migrantes y mujeres"). En estas ocasiones, no solo se está tratando a las mujeres como minoría, cuando no lo son, sino que se está invisibilizando a las mujeres discapacitadas y migrantes, cuya situación, por la intersección de género y otros ejes de opresión, es específica.

Lo más interesante de la interseccionalidad es que nos advierte sobre los peligros de homogeneizar las experiencias. Señala la relevancia de escuchar todos los relatos, la imposibilidad de ser altavoz de todas las opresiones y, por tanto, de la necesidad de pasar el micro. ¡Somos diversas!

Un juego de enigmas

Y, con tanto concepto, estábamos a punto de olvidar contarte uno de nuestros ritos de iniciación para las personas que se van incorporando al Comando. Te invitamos a participar en este viejo juego de enigmas; puedes intentar resolverlo o retar a tus amistades. ¡Ya nos contarás el resultado! ¡Comenzamos!

Primero: "López tenía un hermano. El hermano de López murió. Pero el hombre que murió nunca tuvo un hermano". ¿Cómo puede ser eso?

El acertijo que... (*BBC Mundo*).

Y aquí va el segundo enigma, que también puedes encontrar subido a las redes del Comando: “Un padre y su hijo iban en un coche cuando, de repente, el padre perdió el control del vehículo y se estrelló contra un poste telefónico. El padre murió en el acto, el hijo resultó herido y fue trasladado rápidamente al hospital, donde apreciaron graves lesiones que requirieron una intervención urgente. Llamaron al equipo médico de guardia y, cuando llegaron al quirófano para examinar al niño, se oyó una voz: ‘No puedo operar a este niño, es mi hijo’”.

¿Te costó mucho pillarles el truco a estos enigmas? Como te habrás dado cuenta, no se trata del juego “veo, veo… ¿qué ves?”, sino más bien todo lo contrario, un “veo, veo… ¿qué es lo que no ves?”.

En este caso, el lenguaje oculta el hecho de que López es una mujer y que la voz que se escuchó en el hospital era la voz de la madre.

El lenguaje es una forma de representación y, como tal, provoca imágenes. El hecho de que López sea una mujer o de que la médica de guardia sea una mujer resulta menos evidente de lo que debería por el androcentrismo.

Androcentrismo: el hombre

como medida de todas las cosas

Considerar a las mujeres una minoría cuando son más de la mitad de la humanidad, invisibilizarlas, no nombrarlas, no considerarlas como referente del "ser humano", es androcentrismo. Si tuviéramos que definirlo en un tuit, sería: "El androcentrismo consiste en considerar al hombre como medida de todas las cosas".

El concepto antropocentrismo[12] pone al ser humano en el centro. Por el contrario, el androcentrismo consiste en dar al hombre esa posición central, en convertirlo en el sujeto de referencia. El patriarcado ha conseguido que, hasta sin darnos cuenta, utilicemos hombre como sinónimo de ser humano, en el lenguaje, en las instituciones, en los diccionarios, en la ciencia y en la cultura. En el colegio, por ejemplo, en la Historia que estudiamos, apenas hay mujeres con nombre propio y, cuando aparecen, están en cuadros de "para saber más", ¡los que no entran en el examen!

Lo mismo ocurre con las imágenes; muchas ilustraciones y fotografías refuerzan el mensaje de que las mujeres no existen. Te retamos a que busques "evolución humana" en Google Imágenes. ¿Encuentras a alguna mujer? ¡Vaya modo de transmitirnos sutilmente que la especie humana ha sido capaz de evolucionar sin contar con las mujeres! Y que no te parezca una exageración, ¿sabías que Darwin llegó a afirmar que el sexo femenino fue marginal en el desarrollo humano, y afirmaba convencido que "en cuerpo y espíritu el hombre es más potente que la mujer"?

La Historia es la historia de los hombres, a veces ya ni se disimula y se habla de la "historia del hombre" en lugar de la "historia de la humanidad". Helena Sotoca, @femmesapiens en Instagram, cuenta en su libro Ni musas ni sumisas[13] el caso paradigmático de las mal llamadas "Venus paleolíticas". Si queréis saber por qué mal llamadas os remitimos a su libro, pero en este caso lo que nos interesa es que estas figurillas prehistóricas fueron atribuidas a creadores masculinos "por la cara". Sin que hubiera ninguna evidencia y a riesgo de malinterpretar su significado en consecuencia…

¡Las mujeres desaparecen del mapa!

Nos encontramos consecuencias de este borrado de las mujeres en todos los ámbitos. Si nos preguntaran por los síntomas de un infarto, pensaríamos en dolor en el pecho y en el brazo, aunque hoy sabemos que estos síntomas solo los experimentan los hombres, no las mujeres. ¿Sabías que una paciente, por ser mujer, tiene un riesgo mayor que un hombre, entre un 50% y un 70%, de padecer un efecto secundario al tomar un medicamento? Esto es debido a la escasa presencia de mujeres en los ensayos clínicos y a la falta de un enfoque de género en la medicina. Somos fans del cambio de rumbo que hace la doctora Carme Valls en su reciente libro, Mujeres invisibles para la medicina, donde habla de la brecha de género en este ámbito: la que se crea cuando la investigación hace invisible el cuerpo de las mujeres y la sociedad impide a los hombres quejarse, por ejemplo.

Ya hablaremos más adelante del efecto Matilda en ciencias, pero es algo que se da en la mayoría de campos de estudio. Es terrible, pero a veces es más fácil encontrar a Wally que encontrar mujeres en las exposiciones de los museos, en las programaciones culturales o en los premios de cualquier disciplina. Y a ver quién se atreve a decir que es por falta de talento: nadie puede defender a estas alturas que la genialidad está solo en los varones.

En definitiva, proyectar un mundo múltiple y plural tiene que pasar por acabar con esa inercia que nos lleva a centrarnos en el llamado BBVA (blanco, burgués, varón y adulto). ¡Borremos del mapa esa mirada androcéntrica!

La comunicación como campo de minas

El lenguaje está lleno de trampas difíciles de detectar a simple vista. Lenguaje y pensamiento son dos caras de la misma moneda. El lenguaje no es solo un reflejo de la realidad, sino que también

contribuye a crear nuestra percepción del mundo. Tal y como nos expresamos, las mujeres están ocultas, y lo que no se nombra es como si no existiera. La situación de discriminación en la que vivimos las mujeres se refleja en la lengua, que, al mismo tiempo, refuerza la visión machista y androcéntrica de la sociedad y contribuye a perpetuarla. ¡No salimos en la foto!

El sociólogo Jesús Ibáñez advertía, ya en los años ochenta, que nombrar a toda la humanidad en masculino implica esto:

Si el masculino universal es igual a la suma del masculino y del femenino, entonces el femenino es igual a cero.

El Comando habla de lenguaje sexista.

Junto con este genérico masculino, que invisibiliza el femenino, nos encontramos también con un lenguaje abiertamente misógino[14], donde la misma palabra tiene diferentes acepciones en función de su género. En femenino, el significado es, casi siempre, negativo: lobo-loba, lagarto-lagarta, perro-perra, zorro-zorra… También en expresiones tan integradas en nuestro lenguaje como cojonudo o coñazo. En el Comando lo tenemos claro: un coñazo es un coño muy grande, o un coño muy chulo.

Son muchos los ejemplos de la repercusión del lenguaje sexista en nuestro pensamiento. En este vídeo puedes ver algunos experimentos realizados en las clases de secundaria. Si te decides a probar alguno de ellos, ¡no olvides contarnos los resultados por redes!

¡Mira este experimento de

Lo que está claro es que siguen existiendo muchas resistencias que no tienen nada que ver con cuestiones lingüísticas. Si así fuese, ¿por qué tanto rollo con usar jueza? ¿Qué hay en el lenguaje que nos lo impida? Si podemos decir andaluza, ¿qué es lo que no nos permite decir jueza? ¿Por qué decimos modisto pero no futbolisto o electricisto? Desde luego, no se trata de una cuestión lingüística. Esto afirma, entre otras, la filóloga Teresa Meana, que cuenta que el rechazo al lenguaje inclusivo es la resistencia ante cualquier tentativa de feminizar el poder, en este caso, el poder de la palabra[15].

Aprende más sobre lenguaje no sexista con Teresa Meana.

Las palabras importan mucho. Como dice Celia Amorós:

“Conceptualizar es politizar. Pasar de la anécdota a la categoría”. Por ejemplo, las mujeres han sido asesinadas a lo largo de toda la historia, pero no fue hasta 1993 cuando las Naciones Unidas reconocieron la violencia contra las mujeres. Ponerle nombre fue lo que nos permitió empezar a registrar datos, contabilizar las muertes, explicar las causas. Sin el concepto no teníamos por dónde comenzar. Tuvimos que crear el concepto de violencia de género para ponerle nombre al hecho de que las mujeres seamos asesinadas, violentadas y maltratadas, y así poder trabajar para cambiar las cosas.

Desde el feminismo, ponemos sobre la mesa nuevos conceptos que o bien no existían o bien tenían otros significados. En este libro encontramos varios ejemplos: género, patriarcado o coeducación. ¡Para teorizar y luchar contra las injusticias, necesitamos las palabras!

La comodidad mental de los estereotipos

La ocultación de las mujeres en el lenguaje y el pensamiento androcéntrico que hace que veamos hombres detrás de todas las profesiones, o al menos de aquellas prestigiosas, se deben a los prejuicios y estereotipos que tenemos sobre lo que deben ser los hombres y las mujeres. Usamos los estereotipos por comodidad mental, porque nos dan una idea simplificada del mundo y nos sitúan en lugares comunes.

En cuanto a los estereotipos de género, imaginarnos el masculino nos lleva a cualidades como ser fuerte, valiente, duro, inteligente, seguro de sí mismo, protector, proveedor, no romántico, mientras que el femenino lo relacionamos con ser débil, miedosa, sensible, estudiosa, insegura, dependiente y romántica. Pues sí, una serie de prejuicios que no se corresponden en absoluto con la compleja y variada realidad de lo que somos.

Contra la comodidad mental de los estereotipos, pensamos que es necesario construir modelos alternativos de femenino y masculino,

modelos más libres que permitan a los hombres desarrollar el campo de la expresividad y la afectividad, y a las mujeres, la autonomía. En definitiva, ser capaces de desarrollar las potencialidades que tenemos como personas, para que un día el género y sus estereotipos sean cosa de un pasado lejano.

El vídeo Poses, de la artista Yolanda Domínguez, es un ejemplo de cómo podemos construir otros tipos de comunicación. En su lucha contra los estereotipos, muestra cómo la moda representa una imagen absurda y distorsionada de la mujer. En su libro Maldito estereotipo habla de esto en detalle y pone multitud de ejemplos. Celeste Barber es otra activista que hace fotografías en las que parodia las poses de las influencers para desaprender la mirada patriarcal.

Poses, por Yolanda Domínguez.

En los medios de comunicación, también es habitual encontrarse con relatos estereotipados donde deportistas, actrices, políticas y famosas en general son calificadas e interrogadas antes por su vida personal y por su apariencia que por sus logros profesionales. Ya está bien de alimentar los estereotipos y de sintetizar el mundo con esquemas tan básicos. Las personas somos mucho más complejas que este montón de clichés que nos dañan y violentan.

La violencia simbólica, la desigualdad más oculta

Como venimos diciendo, los estereotipos pueden ser una forma de violencia enmarcada en lo que el sociólogo Pierre Bourdieu define como violencia simbólica: “Es aquella violencia que arranca sumisiones que ni siquiera son percibidas como tales, que actúa apoyándose en unas expectativas colectivas, en unas creencias socialmente inculcadas”[16].

La característica de esta forma de violencia es que es silenciosa, se alimenta de la aceptación social. Se acepta inconscientemente como algo natural o normal, aunque no lo sea. Los procesos de violencia simbólica son muy complejos y difíciles de desvelar, ya que consiguen que tanto personas como grupos acepten la dominación.

Algunos ejemplos para dejarlo claro: cuando en las revistas del corazón los cuerpos de las mujeres se objetualizan, cuando en los programas de máxima audiencia se insulta a los hombres por no encajar en el estereotipo de “macho”, cuando la vida amorosa de las deportistas opaca los titulares que deberían hablar de sus éxitos profesionales o cuando se normalizan relaciones de violencia de género en las series de televisión o en las películas… se está produciendo violencia simbólica.

A lo largo de nuestra vida, interiorizamos sutilmente actitudes, comportamientos, lenguajes… Se nos hace creer que ese es el orden social y se espera que lo aceptemos sin cuestionarlo. Si las mujeres replicamos, nos llaman “exageradas”, “pesadas” o “histéricas”. Si lo hacen los hombres, “planchabragas” o “pagafantas”, la cuestión es hacernos sentir culpables si pretendemos cambiar las cosas. Así y todo, gracias al avance del movimiento feminista, cada vez más voces están respondiendo a este tipo de agresiones más invisibles.

Famosas que responden a preguntas sexistas.

En definitiva, a través de la violencia simbólica y otros mecanismos patriarcales se nos imponen determinadas formas de ser mujer o de ser hombre. Como decía Simone de Beauvoir, “no se nace mujer, se llega a serlo”, y, como declaraba Luis Cernuda, “aprendí el oficio de hombre duramente”. Ambos géneros son construidos, enseñados por toda la tribu, pero podemos darles la vuelta, podemos desaprender y acabar con el género para ser como queramos ser, sin limitar nuestras potencialidades.

Princesas e influencers:

la construcción de la feminidad

Cuando decimos que el género es construido, nos referimos a que por el hecho de ser mujer se nos presuponen gustos, intereses, sentimientos y una determinada personalidad. Ser mujer implica asumir una forma de estar en el mundo caracterizada por la maternidad, los cuidados, el trabajo doméstico, el amor romántico y la ausencia de poder.

En este capítulo señalamos los mensajes sutiles, o no tan sutiles, que la sociedad nos envía a las mujeres sobre lo que está bien visto o lo que se espera de nosotras por el mero hecho de serlo. ¿Cómo es que las chicas llegamos a ser influencers de estilo de vida, instagrammers valoradas por su físico o tiktokers dedicadas a hacer bailes sexys o transiciones de ropa? O, al menos, ¿cómo es que muchas deseamos ser como ellas?

Nuestra maestra mexicana Marcela Lagarde[17] habla de cómo las mujeres en la cultura patriarcal son "cautivas en el cautiverio al mismo tiempo que están cautivadas". Con este juego de palabras, quiere hacernos ver cómo somos prisioneras en una cultura que nos somete a tiempo que nos hace carceleras de las otras mujeres, que consigue que estemos cautivadas, es decir, encantadas de ser las mejores en algún aspecto, afanadas en alcanzar algún título en la competición femenina: el de las más guapas, el de las más populares, las mejores madres o las mejores cocineras.

Mandatos de la feminidad: ¡antes muerta que sencilla!

Buenas y complacientes: la ley del agrado

Las niñas aprenden desde pequeñas que tienen que gustar, complacer, ser siempre buenas y complacientes. En un experimento social hecho para un programa de televisión inglesa, pusieron a prueba cómo funciona esta ley del agrado.

Kate estuvo toda la tarde trabajando para hacer una rica limonada. Primero invita a tres niños de la clase a que prueben la bebida y comenten su impresión, y luego a un grupo de tres niñas. Pero la limonada tiene un ingrediente especial: ¡una pizca de sal! ¿Tendrán niños y niñas la misma reacción? En el vídeo podemos ver cómo los chicos son brutalmente sinceros: "¡Qué asco! ¡No quiero beber más, voy a estar enfermo esta noche!". Por otro lado, las niñas, a pesar de que no pueden esconder su expresión de disgusto, dicen: "Me parece increíble, pero no me gusta mucho el limón que lleva dentro"; "Me encantó, pero ¿podría tomar ahora un vaso de agua?". Y más tarde confiesan en la entrevista individual: "Fingí que me gustaba para hacerla feliz".

El experimento social de la limonada.

Con este experimento nos damos cuenta cómo, desde una edad muy temprana, las niñas interiorizan que deben esforzarse por tener en cuenta los sentimientos de los demás y practicar la empatía. Aprenden a ocultar algunos de sus sentimientos o preferencias para no disgustar.

La filósofa Amelia Valcárcel habla de la ley del agrado, una regla ética solo para ellas, no escrita, pero siempre presente. El deber de agradar implica ser obedientes, limpias, puras, buenas y abnegadas. El aprendizaje de la ley del agrado forma parte de cómo enseñamos a las niñas a comportarse socialmente, a las actitudes que toleramos o no en función de su sexo y de cómo apoyamos las diferentes formas de ser según su género. Cuando no cumplimos estos requisitos, se nos reprende, ya sea explícitamente o a través de miradas de desaprobación, mofas o comentarios que acaban moldeando nuestra personalidad.

Un ejemplo de esta educación diferenciada está a un clic de distancia. Si hacemos una búsqueda web de portales de juegos gratuitos, encontraremos que en casi todas estas páginas hay una categoría de "juegos de niñas". En un apartado exclusivo y bien diferenciado de los juegos de aventura, juegos de lógica o juegos de acción, encontramos juegos con mucha estética rosa que consisten en ir de compras, hacernos las uñas, ir a la peluquería, cuidar de bebés y mascotas, preparar tartas y pasteles…

En la descripción, por ejemplo, del videojuego Super Dad, se invita a las niñas a "ayudar a un padre al que le toca la pesadilla de cuidar a su bebé mientras su mujer está fuera". Así, premiamos aquellos comportamientos que tienen que ver con la entrega, el sacrificio y la responsabilidad por el bienestar general. Se transmite el mensaje de que las actividades relacionadas con lo doméstico y con la sostenibilidad de la vida son cargas inaceptables para ellos, pero para ellas son necesarias e incluso divertidas.

Ser guapa, la más guapa

Desde Blancanieves hasta Cenicienta, los cuentos transmiten cómo distinguir a las buenas mujeres de las malas. La bondad se relaciona con el estereotipo de la belleza, y la fealdad como un signo irrefutable de maldad, como ocurre con la madrastra o con las hermanas malvadas, siempre feas. Nuestras heroínas de la infancia son bellas, risueñas, cantan con los pájaros, no tienen una mala

palabra para nadie, están rodeadas de chicas malvadas que las persiguen o las maltratan, y solo sus príncipes pueden salvarlas. Salvo algunas excepciones recientes, como Fiona en Shrek, las princesas tienen que ser guapas, adorables y simpáticas.

A medida que crecemos, en carnaval nos acercamos a las vampiresas y enfermeras sexys, dejando atrás a las princesas, pero no esa presión de la estética que nos persigue para convertir a las niñas y mujeres en esclavas de la imagen. Los videojuegos y los juguetes educan en la búsqueda de la belleza normativa.

Las influencers o tiktokers transmiten el mensaje de que nuestro aspecto es fundamental para triunfar en la vida. ¿Qué tiene más likes: un selfie con escote o una ilustración que significa algo para ti? Abre Twitch[18]: ¿tienen ellas el mismo aspecto que ellos? Así, interiorizamos la preocupación por la estética y la obsesión por acercarnos al ideal de belleza, condenando a las niñas a una misión imposible, relegándolas a cosificarse en la medida en que lo prioritario es su apariencia. Si gusto, me gusto. Me convierto en un "ser para los otros". Esto también abre camino a su subordinación en la sexualidad, es más importante dar placer que recibirlo, pero de esto ya hablaremos más adelante.

Aunque ser guapa es un mandato desde niñas, no basta con serlo: también hay que añadir el plus de ser "la más guapa", lo que siembra la rivalidad y la competencia entre las mujeres ya desde pequeñas. Algo que tienen en común el cuento de Blancanieves y el de Cenicienta es que ambas princesas despiertan envidia entre las demás por ser atractivas; sus enemigas son las otras mujeres del cuento. Buenas, bellas y aisladas de las demás es como nos quiere el patriarcado.

Los cuidados: ¿tú siempre la última?

No basta con ser guapas, complacientes y agradables. Aún por encima, ponen sobre nosotras la obligación de cuidar de toda la tribu. El cuidado de las demás personas se convierte en otro

mandato aprendido en la infancia. Damos de comer a las muñecas, las alimentamos con biberones, las bañamos, las peinamos y les hacemos de enfermeras (¡no de médicas!) cuando están enfermas.

En la teoría feminista llamamos cuidado (care) a la infinidad de trabajos que sostienen la vida, el bienestar físico y emocional de las personas. Cuidar es nutrir, proteger, atender, escuchar, animar, ayudar a crecer. Todas las personas somos vulnerables, necesitamos cuidados diarios de diferentes tipos e intensidades. A los cuidados se les llamó trabajo reproductivo, caracterizado por estar desvalorizado y no tener prestigio. En contraste con ese trabajo reproductivo, nos hicieron ver un trabajo productivo, caracterizado por tener salario, vacaciones, jubilación, pagas extras y, por tanto, prestigio (¡como si el trabajo reproductivo no produjera valor!).

El cuidado, corazón de la supervivencia desde la prehistoria

El cuidado fue lo que nos hizo sobrevivir como especie humana en tiempos en los que era difícil salir adelante debido a los innumerables peligros que acechaban (el frío, los depredadores, las enfermedades…). El cuidado nos hizo humanos en el proceso evolutivo, por mucho que desde el presente sobrevaloremos la caza e invisibilicemos además a las mujeres cazadoras[19]. Aquí tenemos el androcentrismo del que ya hemos hablado.

Con la posición erecta, las caderas se ensancharon para poder sostener el peso de todo el cuerpo, lo que supuso un estrechamiento del canal del parto. Por esta razón, los fetos humanos tienen que salir antes de tiempo. Gracias a los enormes cuidados pudimos salir adelante con esa prematuridad. Los seres humanos, a diferencia de otros mamíferos, necesitamos un año para ponernos de pie y caminar, y cinco años para tener un poco de autonomía.

No solo fue determinante conseguir el bienestar doméstico con la comida y la higiene, sino que también fueron muy importantes el juego, la empatía, el lenguaje y todos esos otros cuidados más invisibles pero fundamentales para nuestro desarrollo cerebral. Hoy sabemos que las neuronas de ese cerebro prematuro necesitan de mucha actividad para estimular su proceso de mielinización y, por lo tanto, su maduración. Estar ahí, al lado de la criatura, piel con piel, hablarle, jugar y darle cariño es esencial en el proceso de humanización. Esto ha sido escasamente estudiado en la antropología hasta hace muy poco tiempo. Ya os imaginaréis el porqué.

También hoy las personas que nos cuidan son las que nos ayudan a vivir desde la infancia. Son las mujeres, las madres, las abuelas, las trabajadoras del hogar, las niñeras e incluso el profesorado, en su mayoría femenino en las guarderías y en la educación infantil y primaria. El patriarcado impone este rol en función del género.

Nos hacemos humanos cuando no abandonamos a la persona vulnerable, a la débil del grupo, cuando cuidamos.

La ética del cuidado

Esta “costumbre” impuesta de cuidar es clave en el desarrollo moral de las niñas. Lawrence Kohlberg, en la Universidad de Harvard, investigó la formación de nuestros valores en la infancia, pero solo con niños. Su alumna Carol Gilligan realizó un nuevo estudio (1985), esta vez con niñas, y descubrió diferencias: los niños actuaban con principios abstractos, para ellos “lo que está bien” es

“comportarse según las normas”, lo que se conoce como ética de la justicia. Por el contrario, para las niñas, “lo que está bien” es un asunto de responsabilidad y consideración hacia las demás personas, tal como vimos en la anécdota de la limonada. Esto es lo que hoy conocemos como ética del cuidado.

Para que quede más claro, veamos otro ejemplo: en una carrera en el cole, una chica puede dejar que un niño cojo con el que compite le gane, para que no sufra. Prioriza el bienestar del niño, el valor del “cuidado”, por encima del valor de la “justicia” de que gane quien corre más rápido. Esta diferencia entre niñas y niños responde a que los juegos de nuestra infancia tienen consecuencias muy importantes en la formación de nuestro pensamiento moral.

Dependencia y sumisión

Como hemos reflexionado, las mujeres ocupan en la vida de los hombres el papel de cuidadoras y compañeras, pero las cualidades que desarrollan para realizar estas tareas son frecuentemente infravaloradas. Esta preocupación por el bienestar general se considera una debilidad. La percepción que tienen muchas mujeres de sí mismas se basa en ser capaces de satisfacer las necesidades de otros y no en sentirse orgullosas de sus propios logros.

Desde niñas vamos metiendo en el disco duro el soporte de lo emocional. Aprendemos a cuidar de toda la tribu a través de juegos, tanto con las muñecas como con las aplicaciones en línea, para después extender ese cuidado a las personas que nos rodean. Con el tiempo nos convertimos en las “psicólogas” de nuestros amigos y parejas, por no decir en las trabajadoras sociales, cocineras, profesoras, secretarias, enfermeras… Así aprendemos que existe una jerarquía social en la que ellos son los importantes. Como veremos más adelante, esto adquiere un papel fundamental en las relaciones de pareja y la sexualidad. Poco a poco vamos interiorizando actitudes de dependencia y de sometimiento, mientras renunciamos a una buena parte de nuestro potencial.

El coste de la feminidad (hegemónica) para las mujeres

Este montón de mandatos, que encuadra a las niñas en un modelo rígido y asfixiante, tiene muchos costes y consecuencias.

El techo de cristal

En el mundo profesional, por ejemplo, nos encontramos con la metáfora del techo de cristal, que explica la barrera invisible, difícil de superar, a la que se enfrentan las mujeres en el ámbito profesional y que hace que se estanquen en su trayectoria laboral. No son obstáculos legales, sino prejuicios muy arraigados, especialmente la creencia de que las mujeres no valen para mandar o tomar decisiones, especialmente si son arriesgadas. Otro prejuicio es la creencia de que las mujeres nos conformamos con salarios más bajos o con un estatus inferior al de nuestros colegas. También se asume socialmente que nuestra prioridad es formar una familia y cuidar del hogar, por lo que no se nos tiene en cuenta para ciertos puestos de responsabilidad que se ofrecen a los hombres. Esto, unido a otras sutiles prácticas patriarcales como las reuniones en horarios que impiden conciliar, el corporativismo masculino o el

favoritismo entre amigos, deja fuera a las mujeres por el mero hecho de serlo. Si quieres saber más te dejamos un vídeo de El País Uruguay que explica brevemente el techo de cristal y el suelo pegajoso.

El techo de cristal y el suelo pegajoso.

El suelo pegajoso y el techo de diamante

También utilizamos esta otra metáfora, la de suelo pegajoso, para referirnos a las numerosas dificultades, como las tareas de cuidado y la vida familiar, que dificultan el acceso de las mujeres al mercado laboral, sobre todo en trabajos con una mano de obra feminizada, en gran parte ligada a la limpieza, el cuidado y la atención personal, donde la norma es el trabajo a tiempo parcial y la temporalidad. Estos trabajos tienen las peores condiciones laborales y los salarios más bajos. Todo esto nos lleva al tema de la conciliación, ese difícil equilibrio entre el trabajo en casa y fuera de ella, tan complicado de mantener y que supone una doble jornada para la mayoría de nosotras, porque nos incorporamos al mundo laboral mientras seguimos llevando el peso del hogar.

Y, por si no fuera suficiente con el techo de cristal y el suelo pegajoso para “ponernos en nuestro sitio”, aún tenemos el techo de diamante[20], que deja claro que, en la sociedad patriarcal, el hombre es un “objeto de aprecio” y la mujer un “objeto de deseo”,

subordinándola así a una situación en la que el hombre perpetúa su poder. Este techo de diamante impide que las mujeres sean valoradas por criterios estrictamente profesionales.

El efecto Matilda

A partir de los 5 años, las niñas tienen más limitaciones que los niños a la hora de considerarse inteligentes y, en consecuencia, empiezan a perder la confianza en sus competencias. La invisibilización de las científicas en los textos escolares y la falta de referencias en su propio entorno tienen consecuencias en las aspiraciones profesionales de las niñas. ¿Quién sabe a cuántos adelantos científicos renunciamos por culpa de los estereotipos? Con el denominado efecto Matilda se le pone nombre al prejuicio de no reconocer los logros de las mujeres científicas, cuyo trabajo a menudo se atribuye a sus colegas masculinos. Os recomendamos el vídeo que os dejamos en código QR para que no haya más Matildas. Hoy un trabajo feminista importante es rescatar los nombres y trayectorias de las científicas olvidadas por la Historia oficial para valorarlas como se merecen.

El síndrome de la impostora

Quien padece este síndrome es incapaz de aceptar sus logros y su éxito profesional, y sufre un miedo persistente a descubrir que es un fraude. Este malestar psíquico destroza a las mujeres. Algo dentro de ti te dice que has llegado donde estás porque has tenido suerte, porque eres guapa, porque sabes caer bien o porque curras más horas.

Existe miedo a que se descubra el “engaño”. Es un problema de falta de autoestima y confianza para ocupar puestos tradicionalmente masculinos. Y para tener derecho a ser reconocida, te sientes obligada a trabajar más y mejor. La socialización de las mujeres hace que nos autoexijamos más y nos valoremos menos. Durante mucho tiempo hemos tenido vetado el acceso a tantas cosas que las pocas que lo conseguían era a base de esfuerzos titánicos. Pero las mujeres también nos debemos el derecho a la mediocridad. Hay muchas mujeres excepcionales, pero no todas tenemos que serlo. Igual que ellos.

Aquí solo nombramos algunas de las consecuencias de una forma de vivir nuestra feminidad que limita nuestra libertad de ser como nos apetezca. Las mujeres somos el soporte del mundo. Somos las imprescindibles que estamos cansadas de llevar solas el peso de los cuidados, las que lo dan todo por amor; y al amor, como todo el

mundo sabe, no se le puede poner precio. Somos las que sabemos que tenemos derecho a acabar con los mandatos, para acabar con una feminidad que ahoga y limita. Como Gata Cattana recogió en la canción “Lisístrata”, que recomendamos muchísimo: “Las mujeres no somos ni malévolas ni malignas, no engendramos al demonio ni tampoco somos santas o nos santificamos cuando llegamos a ser madres. Las mujeres somos mujeres”.

Superhéroes y gamers:

la construcción de la masculinidad

Mandatos de la masculinidad: la máscara con la que vives

Al mismo tiempo que el patriarcado va construyendo la feminidad, le impone a los niños y a los hombres una forma de ser, unas actitudes, unos comportamientos y unas maneras de vivir. Ser fuerte, ocupar el espacio, imponerse, no mostrar sentimientos ni emociones excepto ira, rabia y odio… son los mandatos de la masculinidad que afectan, y mucho, a los hombres desde pequeños. Les pone una máscara limitadora que les priva de gran parte del universo de la ternura y de los afectos. Mandatos como este causan sufrimiento. Como cantaba The Cure, “boys don’t cry”, o como canta ahora C. Tangana, “de niño me enseñaron a ser gallo y que un cobarde es un gallina; que el hombre que las morras aman bravo va de a golpes por la vida”. Si tenéis un ratito para analizar este último tema podréis encontrar una radiografía de la masculinidad, un relato en primera persona sobre lo que significa la máscara de la masculinidad para chicos como Antón Álvarez, intérprete. Lástima que su conclusión sea que es tarde para cambiar. A lo mejor si lee este capítulo se anima a dejar atrás la masculinidad hegemónica[21].

"Cambia"
de C. Tangana.

Post @comandoigualdade

La masculinidad hegemónica produce desajustes emocionales, primero en los niños y luego en los hombres, y, una vez interiorizada, les hace temer mostrarse débiles ante el mundo. Además, es muy frecuente que tengan muchas dificultades para comprender, reconocer, verbalizar o afrontar sus sentimientos.

Malotes y graciosos

Mientras aprenden a ser incapaces de gobernar su mundo

emocional, se convierten en malotes y graciosos. Sin ir más lejos, los youtubers gamers más populares o los streamers[22] de Twitch, nos vienen a la mente Ibai, Rubius, Vegetta o Auronplay. En el Comando casi todo el mundo les sigue o les ha seguido, sobre todo "por las risas". Está claro que no hay nada malo en ser gracioso. Pero puede haberlo en creer que la personalidad de los chicos tiene que limitarse a ser graciosa o a reírse de los demás. Los chicos carecen prácticamente de referentes de los que aprender que es totalmente normal estar tristes o "rayados" en ocasiones, y necesitar un abrazo, la opinión empática de un amigo o simplemente una charla sosegada.

La masculinidad tradicional no permite construir espacios para que los hombres hablen de sus inseguridades o sus dudas, por eso es tan raro escuchar hombres que compartan demostraciones públicas de afecto, y muchos se esconden en el consumo de drogas o alcohol para poder hablar con más libertad. Nada como un cubata o un porrito para que tu amigo se desahogue contigo, ¿no os parece bastante tóxica esta idea que está tan normalizada?

Otro ejemplo lo tenemos en las famosas quedadas para "echar unas partidas a la Play", ese código implícito que los chicos utilizan entre ellos. Esas partidas son en realidad un espacio seguro en el que hablar de las cosas que les preocupan, sus "rayadas", sus "movidas". En definitiva, es mucho más difícil que ellos digan algo que para las chicas es bastante frecuente: "Oye, ven a dar un paseo conmigo; no estoy bien". De hecho, en el Comando hemos conocido casos de chicos que sí lo han dicho en clase y la respuesta de algunos colegas ha sido: "¡Venga, hombre, no vengas con mariconadas, anímate!".

La masculinidad hegemónica explicada por el

Ser bueno es de pringados

Ser bueno, ser sensible, incluso ser sensato, no es guay, es algo femenino. Por lo tanto, hay que evitarlo cueste lo que cueste. Ser hombre es, sobre todo, no ser “niña” o ser “todo menos marica”. Se teme la duda sobre la masculinidad propia, no ser lo suficientemente hombre. Aprenden a diferenciarse de los que son “menos hombres”: afeminados, homosexuales, sensibles, dependientes o apocados. ¡Cuánto tufo a homofobia!, ¿verdad? En el patriarcado, ser un hombre de verdad es ser heterosexual.

Video donde se comenta eso de "todo menos

A menudo los hombres censuran las expresiones de afecto por considerarlas femeninas y acaban por ser incapaces de gestionar el dolor, la frustración y la tristeza, por lo que aprenden a expresar esas emociones mediante la risa o la violencia. Los chicos aprenden a ser hombres imitando el ejemplo de las masculinidades exitosas que vemos en nuestras series y películas favoritas, o en los videoclips de la música que escuchamos. Antes crecíamos con el ejemplo del "hombre Marlboro" o los chicos toreros, y ahora con referentes como Mario Casas, Aaron Piper o Duki, actores y cantantes que encarnan el papel de malos, chicos con comportamientos tóxicos, con escasas habilidades para transmitir lo que sienten, que en el fondo están esperando a esa chica que va a sacar lo mejor de ellos. En una especie de macabra complementariedad, ellos salvan a las mujeres de peligros y enemigos externos, y las mujeres los salvan a ellos de sí mismos. Así se desarrolla el papel del héroe que protege y salva a las princesas, y a todo el mundo si hace falta. Este escenario lleva muchas veces a ver el control y la agresividad como complemento de la acción salvadora. Así, el rol de "protectores" les obliga a ostentar fuerza y enfrentar riesgos innecesarios.

Ser un hombre de verdad

“¿A que no tienes huevos de hacer esto?”. “Eres maricón si no haces aquello”. Los chicos conviven permanentemente con la presión de demostrar que son “hombres de verdad”. ¿Y qué caracteriza a estos hombres de verdad? Además de todo lo que decíamos anteriormente, la masculinidad tradicional entiende que los hombres deben tener el papel de proveedores (ya la Biblia dice: “Ganarás el pan con el sudor de tu frente”), mientras que para las mujeres se reserva el papel de esposas y madres (“Parirás con dolor”). Nos ofrece un hombre proveedor frente a una mujer pasiva y necesitada de la protección y el sustento que él le ofrece a cambio de amor.

De esto deriva que, para los hombres, el éxito profesional sea tan importante para su autoestima, así como el estatus y la capacidad económica. Esto va a ser clave en el poder de seducción. Si preguntas en cualquier clase de secundaria qué es el éxito para ellos, las primeras respuestas que surjan serán: dinero y mujeres. Estos “hombres de verdad” consiguen prestigio con objetos que simbolizan su posición social, como motos o coches. El mandato de ser proveedores hace que los hombres dediquen mucho tiempo al trabajo, lo que a menudo les impide disfrutar de la familia y de los cuidados de las criaturas, o atender su propia salud. El mandato de la autosuficiencia les hace creer que pueden con todo, con consecuencias como una gran soledad y la imposibilidad de mostrar inseguridad o dudas.

Chicos

del Comando abordan la masculinidad (I).

Este modelo anticuado aún persiste. En los productos culturales de moda no hablan de ser proveedor, pero tampoco hace falta. La idea del dinero comopasaporte al poder, al sexo y al estatus está permanentemente presente. A través de esos elementos es como nuestros chicos aspiran a alcanzar la felicidad. La canción “La jeepeta”, del famoso artista Anuel, que tiene 400 millones de visualizaciones y estuvo en el Top 5 de canciones en España, es un claro ejemplo. El hombre exitoso tiene “en el bolsillo, un pa’l de pacas de cienes” (dinero), “ella ve la jeepeta y juro que se viene”

(coches caros), “yo la monto en la 4x4 y la imagino en cuatro” (sexualización y objetualización de las mujeres). También como reflejo de la capacidad económica ligada a la seducción, tenemos la canción de Bad Bunny, “Dakiti”, donde el cantante presume de su poder económico: “Tú no eres mi señora, pero toma cinco mil. Gástalo en Sephora”.

El donjuán, el fucker

En el mito del donjuán se cristaliza otro de los mandatos presentes en la construcción de la masculinidad: la idea de conquistador, que muestra su propio valor utilizando a las mujeres como trofeos. Ser un máquina, ser un pro, ser un fucker o un ganador, es coleccionar ligues o “follarse” a muchas. Es ser un macho alfa.

En la sexualidad, los hombres ponen a prueba su masculinidad. Tienen éxito aquellos que ejercen el poder y el control sexual sobre las mujeres, como dejan claro las letras de las canciones, pero también los videoclips, donde ellas siempre aparecen con menos ropa, en posturas absurdas y sexualizadas. Maluma canta: “Estoy enamorado de cuatro babies. Siempre me dan lo que quiero. Chingan cuando yo les digo”. Es un claro ejemplo de la acumulación de experiencia sexual con las mujeres como fuente de prestigio viril

.

Para ver con mirada crítica.

La supuesta naturaleza insaciable de su deseo sexual se vende como algo admirable. La hipermasculinidad aglutina todos los ejes del poder masculino: el dinero, el poder y la sexualidad. Como ejemplo paradigmático, os invitamos a reparar en el videoclip de “Blurred Lines”: no solo en el mensaje, sino también en el lenguaje corporal, la representación de unos y otras, así como en la construcción de una sexualidad donde lo erótico para los hombres es tener poder sobre ellas. También hablaremos de esto más adelante.

Sin embargo, esta espeluznante masculinidad no es siempre la que nos rodea. La mayoría de los hombres no se ajustan de forma natural a estos patrones. Hay muchos niños tiernos, hombres sensibles, padres cariñosos, amigos entrañables… que sufren porque a menudo se ven obligados a encajar en las imposiciones de género, por la presión del grupo que les “obliga” a interpretar el papel tradicional masculino. Los hombres tienen que ser capaces de pasar de los dimes y diretes, y quitarse la máscara.

Chicos del Comando abordan la masculinidad (II).

El coste de la masculinidad (hegemónica) para los hombres

Demasiados hombres están atrapados en el mismo modelo asfixiante y obsoleto de masculinidad, en el que la virilidad se mide en función de la fuerza, en el que no se acepta la vulnerabilidad, en el que se compite por tener poder sobre los demás. Están atrapados y ni siquiera tienen palabras para hablar de lo que sienten, porque el lenguaje que existe para describir toda la gama de emociones humanas se sigue considerando delicado y femenino.

La vivencia de la masculinidad hegemónica tiene un fuerte impacto en sus vidas. Sin ir más lejos, podemos destacar la esperanza de vida: los hombres tienen de media seis años menos de vida que las mujeres. Sin duda, esta cifra tiene una clara lectura de género. Ellos pierden años de vida porque tienen que demostrar que son hombres auténticos. La tendencia a arriesgar, a vivir al límite y a no cuidarse hace que muchos enfermen o mueran antes de tiempo. Así lo demuestran los índices de accidentes, ahogamientos, adicciones, etc. También asociamos el alto número de suicidios con la forma de vivir los mandatos de la masculinidad, porque sabemos lo difícil que pueden tener gestionar la frustración y todo tipo de problemas que tienen que ver con lo emocional.

Otro de los costes de la vivencia de la masculinidad sobre los niños es el fracaso escolar. Poco se habla de esto, pero sabemos que ser

estudioso, ordenado, sistemático y la disciplina que requiere el trabajo académico no se consideran actitudes masculinas y muchos niños y hombres fracasan en el sistema educativo, con bajas calificaciones, repeticiones o abandono. ¡Podemos decir que el fracaso escolar tiene cara de niño!

Desde luego, no se trata de victimizar, pero sí de visibilizar los inconvenientes del impacto que tiene la masculinidad en los hombres. Ser conscientes de ello nos ayudaría a valorar el cambio hacia la igualdad. Deben saber que tienen mucho que ganar, sobre todo en la calidad de vida, porque mejorarán en la comunicación y en la expresión de sus afectos.

Stop machiruladas

Hay actitudes y comportamientos de la masculinidad hegemónica que nos molestan especialmente. He aquí un resumen de ellos, para que podamos detectarlos y tratar de evitarlos.

Cuando se despatarran (manspreading): '¡Cierra las piernas!'

Los hombres tienden a abrir las piernas e invadir el espacio de las mujeres, por ejemplo, al sentarse en el autobús. Es una representación más de la apropiación del espacio público, como suele ocurrir en los patios de recreo cuando son ocupados por niños que juegan al fútbol mientras las niñas se quedan relegadas en los márgenes.

Ejemplo de manspreading

Al principio de la temporada de 2022 el equipo ciclista Movistar Team publicó una foto bastante ilustrativa de un manspreading de manual. Aunque las intenciones parecían buenas, presentar equipo masculino y femenino conjuntamente y con la misma equipación, el lenguaje no verbal les jugó una mala pasada. Suponemos que en el futuro todo el mundo prestará más atención, como hace el Comando, donde nos vamos corrigiendo estos deslices machistas.

Cuando los hombres nos interrumpen (manterrupting): 'Deja que interrumpa tu conocimiento experto con mi confianza en mí mismo'

Fenómeno que consiste en la interrupción de un hombre en el discurso de una mujer. Esta forma tan normalizada de violencia no necesita escenarios concretos: puede ocurrir en reuniones de trabajo o en conversaciones informales. Aunque pueda parecer inofensivo, el manterrupting es una forma de recordar a las mujeres que el discurso no les pertenece, que lo que dicen no tiene valor y, por tanto, puede ser interrumpido.

Según un estudio de la Universidad de Harvard, en clases de Derecho la participación masculina llega a ser un 144% mayor que la femenina. Un estudio reciente reveló que los hombres interrumpen un 23% más a las mujeres que a otros hombres[23]. Por último, investigaciones de la Universidad de Princeton afirman que

los hombres dominan el 75% de las conversaciones en reuniones de negocios[24]. ¿Qué os parecen estos tres datos? Aplicaciones como Woman Interrupted detectan las interrupciones masculinas en el día a día. Si te atreves a probarla, ¡envíanos los resultados a las redes del Comando!

Cuando los hombres nos explican cosas (mansplaining): machoexplicación

Hablamos de la tendencia, que tanto molesta a las mujeres, de que algunos hombres nos expliquen las cosas de forma paternalista y condescendiente, incluso cuando se trata de temas en los que somos expertas. Este fenómeno se conoce como mansplaining. Rebecca Solnit escribe en su ensayo Los hombres me explican cosas[25] sobre una anécdota que le ocurrió en una fiesta. Un hombre se puso a explicarle el contenido de un libro, del que solo había leído una reseña en un periódico, dando por supuesto, eso sí, un dominio absoluto del tema. Plot twist[26]: Solnit era la autora de este libro. Al publicar la historia en la web, lo que podría haber sido un caso puntual del Mr. Soberbia se reveló un fenómeno de carácter estructural. Miles de mujeres se vieron reflejadas en esa experiencia.

Cuando me robas la idea como quien no quiere la cosa (bropropiating): ‘¡Anda! ¡Que ya lo habías dicho tú!’

Describe la situación en la que un hombre se apropia de la idea de una mujer (normalmente en el ámbito laboral, pero no solo), atribuyéndose el mérito de esta. Se trata de situaciones rocambolescas en las que las mujeres observamos cómo, tras nuestra intervención, un compañero repite con otras palabras, y a veces ni eso, la misma idea que nosotras. No estás loca, eres víctima del famoso bropropiating.

Un día, en una intervención del Comando hablando sobre cómo mejorar el ambiente en las clases, una chica desde su pupitre compartió que le gustaría que hablasen menos y se escuchasen más. El resto de la clase le increpó que ella también hablaba mucho. Después levantó la mano otro compañero y expuso su solución: “Deberíamos escuchar más, y para ello la gente de clase debería hablar menos”. La reacción de toda la clase fue aplaudir, ¡muy bien dicho! La cara de la chica era un poema. ¿Te ha pasado alguna vez algo parecido? Ya sabes cómo llamarle si así fue.

Estas machiruladas son a menudo inconscientes, pero esto no puede ser una excusa para no detenerlas y asumir la responsabilidad de cambiar estos comportamientos. Para revertir estas situaciones, necesitamos que los hombres también repiensen su socialización, cómo se mueven por el espacio público, y cómo aprenden la autoconfianza en base al dominio sobre las mujeres.

La máscara de la masculinidad.

Para quitar la máscara

Octavio Salazar, Miguel Lorente, Pierre Bourdieu, Miguel Ángel Arconada, Erick Pescador, Jorge García Marín, Fernando Barragán y tantos otros autores presentan trabajos de revisión de la masculinidad, desde diferentes áreas de conocimiento, y nos aportan claves para quitar la máscara. Señalan que es necesario que los hombres cuestionen la situación de privilegio y de comodidad en la que viven, y que sean conscientes de la situación de poder de la que gozan. En el vídeo ¿No te ha pasado que�?, por ejemplo, los hombres reflexionan sobre todas las situaciones de discriminación por las que pasan las mujeres. Es obvio que, si somos conscientes de la realidad y no tomamos partido, si no somos parte de la solución, somos parte del problema. Esta posición implica renuncias y sabemos que es duro bajar del trono y abandonar la situación de privilegio, pero tenemos que tener claro que es la única salida al machismo. Citando a Kelley Temple, activista feminista británica: “Los hombres que quieren ser feministas no necesitan tener un lugar en el feminismo. Necesitan tomar el espacio que ya tienen en la sociedad y hacerlo feminista”.

Erick Pescador propone que construyamos en nuestra cabeza la imagen de este hombre igualitario, que lo soñemos, que lo pensemos. Nos parece un enfoque muy interesante porque, además de pensar cómo tendrá que ser ese hombre nuevo, ese hombre igualitario, también nos ayuda a detectar los hombres que no lo son.

Por eso nos proponemos la tarea de aprender a expresar las emociones en toda su variedad, explorando mucho más que el odio, la violencia o la ira que el patriarcado siempre ha fomentado. Hay cuentos para los más pequeños[27] que invitan a deshacernos de los estereotipos, a pensar en infancias más libres donde los niños puedan pintarse las uñas, jugar a ser sirenas o donde el hecho de que no les guste el fútbol no tenga que implicar conflictos con su masculinidad. El documental La máscara en la que vives o libros como El hombre que no deberíamos ser, de Octavio Salazar, también dan la oportunidad a chicos y adultos de revisar esa máscara con la que cargan a veces sin darse cuenta.

Recientemente hemos visto cómo algunas marcas de productos dirigidos a los hombres están incluyendo en su publicidad una perspectiva crítica sobre los modelos y roles masculinos tradicionales. Esto significa que están surgiendo otras narrativas que buscar dejar atrás la masculinidad tóxica. Esta tarea de deconstrucción es necesariamente colectiva. Estamos seguras de que la mayoría de los hombres que no encajan en ese ideal machista que nos venden son mayoría, pero a veces, su silencio los convierte en

cómplices. La pasividad no es una opción. Si tu colega molesta a tus amigas en una fiesta tocándoles el culo y tú no haces nada; si en el grupo de WhatsApp los compis de fútbol mandan fotos íntimas de sus ligues y tú no dices nada; si tu colega amenaza a su novia y tú te quedas mirando; si tus amigos llaman “guarra” a una compañera en el grupo de WhatsApp y tú pasas del tema; si tu amigo humilla a su pareja delante de ti y tú no reaccionas; si tu amigo que se ha tirado a tres esta noche es el puto amo, pero dice que la tía con la que ha follado es una guarra por comerse la boca con otros y tú te callas; si tu amigo no acepta su “no” y tú no intervienes; si asientes con la cabeza cuando un amigo llama “fulana” a una tía porque no le sigue el cuento, entonces… Eres parte del problema. La única salida pasa por que los hombres cuestionen los mandatos aprendidos y construyan otras formas de relacionarse consigo mismos, con las mujeres y con la sociedad en su conjunto.

Cualquier hombre puede promover la igualdad consumiendo productos culturales producidos por mujeres, insistiendo en no participar en espacios donde no hay paridad, haciéndose responsable de las tareas domésticas, compartiendo la carga mental que cualquier convivencia conlleva, no dejando que las mujeres se hagan cargo en exclusiva de la carga emocional, frenando los comentarios y actitudes machistas, etc.

Asumir la igualdad en nuestros vínculos implica que los hombres cambien de prácticas y renuncien a privilegios, pero también supone ganar mucho en bienestar y salud mental. A muchos hombres, por ejemplo, les gustaría explorar una paternidad más afectuosa. Eso nos dicen los padres del Comando. Además, cuanto más se involucren ellos en los cuidados, las mujeres podrán disponer de más tiempo personal y profesional. ¡Todo el mundo gana!

Corresponsabilidad: ‘Papá, ¿por qué no me llevas tú

a la cita médica?’

A pesar de que, hasta ahora, el peso de los cuidados ha recaído en las mujeres, es hora de que los hombres se unan a nosotras para luchar contra esta inequidad exigiendo al Estado y a las empresas medidas que hagan posible la corresponsabilidad.

La corresponsabilidad es el reparto equilibrado de las tareas domésticas y las responsabilidades familiares. Incluye la organización, el cuidado, la educación y el afecto de todas las personas del hogar, con el fin de distribuir, de manera justa, los tiempos de vida de hombres y mujeres, redistribuyendo los costes y los beneficios.

El trabajo de los cuidados sostiene al mundo, pero está invisibilizado, mal remunerado e injustamente distribuido. Hoy en día, la organización del mercado laboral, con largas y agotadoras jornadas de trabajo, hace que sea muy difícil compaginar el trabajo con los cuidados necesarios para mantener la vida. Al final, muchas familias se sostienen gracias a abuelas y abuelos que cuidan de sus nietos mientras sus padres y madres trabajan. Quien tiene suficiente dinero externaliza estos cuidados contratando a otras mujeres como empleadas domésticas[28]. En general, se trata de trabajos precarios y mal pagados, realizados principalmente por mujeres inmigrantes que, a su vez, tienen que buscarse la vida para resolver sus necesidades. Es lo que llamamos cadenas globales de cuidados, en las que estas necesidades se trasladan de unos hogares a otros y de un continente a otro. Por ello, el feminismo defiende que hay que poner en el centro aquellas actividades que son necesarias para sostener la vida y no al revés[29].

¿Quién nos lleva a la consulta médica?

Carga mental: ‘¡Habérmelo pedido antes, mujer!’

¿Cuántas veces hemos escuchado esta frase u otras similares? Cuando en las acciones del Comando explicamos el concepto, nos sobran ejemplos que hemos visto en casa sobre esta famosa carga mental. Una chica del Comando contaba que su padre era el que la recogía de su clase de teatro desde hacía años, siempre a la misma hora. Su madre se encargaba periódicamente de enviarle un wasap para recordárselo. Un día, su madre olvidó enviar el recordatorio, y su padre, a pesar de llevar cinco años recogiéndola a la misma hora y en el mismo lugar, no se dio cuenta de que tenía que ir a por ella. Ante el enfado de su hija, respondió: “¡Es que tu madre se olvidó de decírmelo!

Las chicas
del Comando
explican el cuidado/

Cuando hablamos de carga mental, aludimos a este curro de planificación, organización y toma de decisiones, que realizan mayoritariamente las mujeres[30]. Tener la mente siempre ocupada con tantos pequeños asuntos supone una carga de trabajo extra que conduce a un profundo agotamiento. No es solo hacer la comida o poner la lavadora, es pensar en las alergias de cada miembro de la familia, comprar el regalo de cumpleaños, hacer el disfraz de carnaval, firmar la autorización para la excursión, recordar la cita médica de la abuela, recordar al padre que se tome la medicina para el colesterol, tener limpia la camiseta del equipo para el partido del sábado y un montón de tareas que sostienen la vida tal y como la conocemos.

La carga mental pone encima de la mesa los temas no resueltos de la corresponsabilidad, la conciliación y estereotipos que, precisamente en este tiempo de pandemia, empeoraron aún más. La corresponsabilidad implica valorar este trabajo y compartirlo. Así que… la próxima vez, nada de decir: “¡Habérmelo pedido, mujer!”.

Yo me ocupo –
Los ayudadores.

Cuerpos válidos en la era de Instagram

y TikTok: ¿quién merece likes?

En las redes sociales mostramos lo que nos hace sentir bien (o lo que se supone que nos debería hacer sentir bien) y lo que queremos proyectar. Las utilizamos como una especie de carta de presentación, pero no mostramos toda nuestra vida. Somos mucho más que la última foto de nuestro feed. Aunque en las redes sociales hay mucha frivolidad, muchos estereotipos de género y muchos mensajes machistas, también hay mucha visibilidad, activismo y cosas geniales. Lo importante es entrenar nuestra mirada para no confundir lo que vemos en las redes con la vida real y llevar puestas las gafas violetas para no reproducir los mandatos de los que hemos estado hablando.

El Comando comenta los filtros en Instagram.

Instagram, TikTok, WhatsApp, Twitter y Facebook son redes sociales que ocupan gran parte de nuestro tiempo libre. Una buena parte de la vida de la gente del Comando transcurre allí, en línea. Posicionarse a su favor o en su contra no tiene mucho sentido; nos guste o no, de momento, están aquí para quedarse.

Este capítulo pone la mirada sobre Instagram y TikTok por tratarse de plataformas presentes en todos los móviles de las generaciones más jóvenes y por estar basadas en la imagen. Allí se refleja cómo nos vemos o, en la mayoría de los casos, cómo queremos que nos vean. Lo interesante es reflexionar sobre cómo el machismo impregna la relación con el propio cuerpo, cómo los medios de comunicación, las redes sociales y la sociedad en general transmiten ideas muy tóxicas de lo que es válido, de lo que es bueno, de lo que merece el tan ansiado like.

'Yo y rajo', ¿empoderamiento?

Las historias de Instagram son imágenes que cada persona usuaria comparte con quienes le siguen y desaparecen al cabo de 24 horas. Esto te permite compartir momentos de tu vida cotidiana, aunque sean publicaciones que no "merecen" la permanencia de una publicación: un selfie con tu gato, un vídeo cantando en la discoteca, una foto del cocido de tu abuela… Y también textos, preguntas y reflexiones para compartir y, sobre todo, no nos equivoquemos, para ganar popularidad. Uno de los juegos que hemos comentado en el Comando es el "Yo y rajo". Este juego es uno de los muchos que aparecen en estas plataformas junto con los "Yo y confieso", "Yo y me lío", "Yo y pregunta comprometida"… No te asustes si no los conoces, te explicamos de qué van en un momento.

En el reto viral "Yo y rajo", una persona invita a sus followers a responder "yo" a sus historias si quiere ser criticada públicamente (rajar significa criticar). Escriben en sus perfiles, en historias, críticas sobre tus características físicas o tu personalidad, todo aquello que no les gusta o les desagrada. Al responder "yo" accedes, se entiende que voluntariamente, al escarnio público. Tanto chicos como chicas pueden jugar, pero la mayoría de las veces son ellas las que inician el juego y también las que más participan. Reciben mensajes terribles: "Rajo que estás gorda, no deberías usar esa ropa que llevas; das pena yendo detrás de tu compañero de clase; eres una zorra; todo el mundo en clase sabe que eres lesbiana, que

asco…”. Así, los “Yo y rajo” constituyen una prueba de cuantos ataques personales es capaz de recibir la autoestima de una persona sin romperse. Estas dinámicas no son exclusivas de este juego, son comunes en aplicaciones como MyCrush, F3 o el Ask, donde el anonimato parece permitir los insultos y las vejaciones.

Tal vez lo más curioso del “Yo y rajo” es el consentimiento de quien recibirá la humillación pública. Pero hay que tener en cuenta que para muchas chicas negarse a participar equivale a admitir que no tienen autoestima “suficiente”. No son pocas las chicas que dicen estar empoderadas y que, por eso, supuestamente, no les importa lo que la gente piense y diga de ellas.

Nos preocupa esta concepción del empoderamiento, bajo nuestro punto de vista, macabra y confusa. El empoderamiento consiste en tomar conciencia del poder que tenemos las mujeres, tanto individual como colectivamente. Está relacionado con la recuperación de nuestra dignidad como personas. Trabajar la autoestima y el amor propio no evita que nos hieran los ataques. No hay nada empoderador en convertirnos en diana de insultos crueles; lo revolucionario está en no tener miedo a mostrar vulnerabilidad, en cuidarnos y en respetarnos.

Esta clase de juegos no son patrimonio exclusivo de estas nuevas generaciones, no estamos culpando a las plataformas o aplicaciones. Antes de Instagram, ya existían (y siguen existiendo) las listas en las que se puntúa a las chicas por su culo, sus tetas, su cara, etc., una manera de presentarlas fragmentadas y deshumanizadas, expuestas a la mirada calificadora de los demás según un estándar imposible. Nos preocupa el fondo del asunto, la centralidad que le damos a la validación externa para autovalidarnos. El peligro está en la normalización de la violencia verbal, en la fiscalización de nuestros cuerpos y nuestra vida, y en la falta de referentes que no sean todas estupendas, normativas y felices las 24 horas.

El Comando Igualdad habla de las listas de clase y de los cuerpos de las

Estas prácticas nos hacen ver a otras mujeres como enemigas o competidoras y crean un contexto agresivo en el que los chicos pueden insultarnos, violentarnos y decir que el peor enemigo de una mujer es otra mujer.

Las redes sociales son altavoces de unas prácticas sociales que el patriarcado utiliza desde hace siglos para disciplinarnos. Hay que rajar, sí, pero rajar de un sistema que obliga a las mujeres a competir por la aprobación masculina, que nos cosifica y puntúa bajo criterios machistas. En el Comando rajamos del patriarcado y, evidentemente, le hacemos unfollow (dejar de seguir).

Estereotipos de belleza.

Aarg! Asco nos da el bodyshaming

Aarg! es una sección de la revista Cuore dedicada a poner el foco en "imperfecciones" que se les escapan a las famosas: celulitis, arrugas, barra de labios corrida o llevar un sujetador que transparente los pezones. Se trata de señalar, en definitiva, todo aquello que nos hace humanas.

¡Aarg! Una onomatopeya para señalar lo que tenemos que odiar, lo que debería avergonzarnos. Es lo que conocemos como body shaming, es decir, avergonzar a alguien por su cuerpo.

Nuestra imagen, nuestra piel, nuestro pelo… No hay lugar que el patriarcado no escrute, no examine con la máxima atención. Antes de los tiempos de Instagram, las revistas dirigidas a adolescentes, como la Bravo, la Vale o la SuperPop, contribuyeron a crear muchos complejos en chicas que soñaban con tener las medidas 90-60-90. ¿Y hoy en día? Pues bien, seguimos recibiendo los mismos mensajes en nuevas plataformas. Los estándares estéticos han cambiado ligeramente; hoy el cuerpo deseado es el de las Kardashian o el de Karol G. Pero al final, estamos en las mismas. Seguimos odiando nuestro cuerpo y no hay extensiones, retoques, tratamientos o cirugías que logren hacer que nos reconciliemos con nuestra imagen.

Body monitoring cada 30 segundos

El empeño en señalar nuestros "defectos" se traduce en fenómenos como el body monitoring. ¿Sabías que las mujeres nos monitorizamos cada 30 segundos? Todas estamos programadas para aprender a controlar la forma en que juntamos las piernas, la forma en que movemos el pelo, el estado de nuestro maquillaje, quién nos mira y quién no… Este concepto hace referencia a la idea de que estamos controlando constantemente cómo luce nuestro cuerpo. Hemos visto que, según la "ley del agrado", desde niñas

aprendemos a complacer. Esto explica el uso de filtros, de Photoshop y de posturas rebuscadas, que no representan quiénes somos sino cómo se supone que deberíamos ser.

Caroline Heldman en su charla TED *The Sexy Lie* define genial el *body monitoring*.

Si analizamos la exhibición de las mujeres en la historia de la pintura europea, encontramos que se muestran accesibles, disponibles y sumisas, se dirigen a un espectador imaginario, como "algo" para ser mirado[31]. En el libro Ni musas ni sumisas, que ya hemos mencionado cuando hablamos de androcentrismo, Helena Sotoca nos habla en su revisión de la historia del arte, de muchos siglos de mujeres desnudas, tumbadas, objetos, disponibles, calladas, pasivas, idealizadas, sumisas, aburridas, sexualizadas, mitificadas, sin nada que decir, ni nada que hacer… ¿Los vídeos de TikTok y las fotos de Instagram rompen con esta tradición de representación? Nosotras observamos que, salvo excepciones, ellas cumplen ese rol de objeto, de ser deseable pero no deseante, sugerentes, ofreciéndose a un espectador imaginario. A veces sin darse cuenta, se perciben a través de los otros, con lo que su propia aceptación depende de la aprobación de ellos: si gusto, me gusto. Bastante chungo, ¿a que sí?

Incluso los mensajes que pretenden luchar contra la gordofobia y la violencia estética caen en los mismos discursos[32]. La película de Netflix Sierra Burgess es una perdedora sugiere que la protagonista Shannon Purser deja de ser una perdedora porque al final se queda con el chico guapo, interpretado por el popular Noah Centineo. ¡Qué pesadilla! Nuestra valía no debería estar en el número de likes, ni en el número de followers, ni en la popularidad de nuestras parejas, ni en el hecho de si ligamos o no.

El cuerpo: un campo de batalla

Para encajar en expectativas ajenas, nos ponemos en guerra contra nosotras mismas. Convertimos nuestro cuerpo en un campo de batalla. Solo hay que pensar en el tono bélico con el que se nos habla: combate la celulitis, ataca las zonas rebeldes, elimina las arrugas, lucha contra esos kilos de más, frena la grasa, desafía la flacidez… ¿Nuestra favorita? Las cremas antiedad. Pensemos un momento en la locura del concepto antiedad. ¿Sabéis qué es lo único que sí frena la edad? ¡Morirse!

La presión sobre el cuerpo es tal que, incluso en pleno confinamiento por una pandemia global, lo que más miedo parecía dar en redes era ganar peso. Hubo infinidad de memes, stickers,

vídeos de TikTok sobre los “kilos de más” con los que saldríamos de la cuarentena. Devoramos vídeos de ejercicio físico para disciplinar nuestro cuerpo, no para cuidarlo, no para cuidar nuestra salud mental, sino por odio y desprecio hacia él.

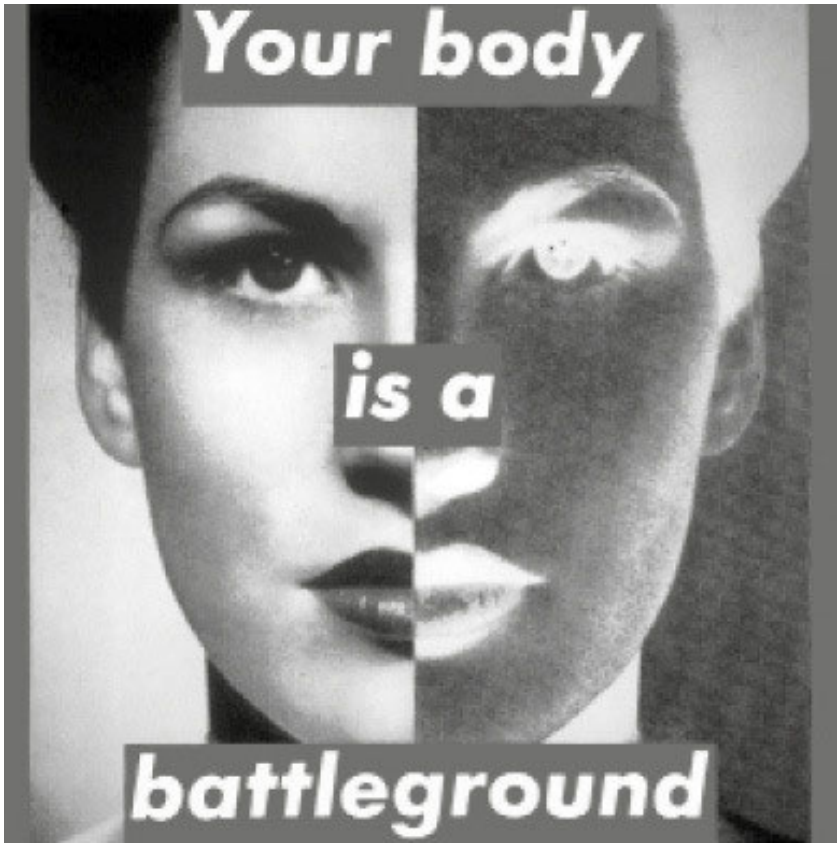
Más sobre el *body monitoring*... ¡en este artículo!

Existe toda una industria que gana mucho dinero a costa de hacernos inseguras, como las empresas de cosmética, los productos dietéticos, la gimnasia especializada, la cirugía plástica, la moda, etc. Viven de la falta de autoestima de mujeres programadas en el autoodio. Nos convertimos en competidoras entre nosotras, queremos ser “la más guapa” o, por lo menos, no “la más fea”.

Convivimos con la culpa, con la frustración, con el sacrificio y la penitencia: dietas para la operación bikini, ayunos intermitentes, batidos milagrosos… Naomi Wolf, en El mito de la belleza, decía: “Una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres; está obsesionada con su obediencia. La dieta es el sedante político más poderoso de la historia de las mujeres: una población tranquilamente loca es una población dócil”.

Obra diseñada por Barbara Kruger para la Marcha

de las Mujeres en Washington (1989)



Todo ello produce perjuicios, tanto corporales como emocionales, que a veces desembocan en patologías graves como la anorexia y la bulimia, así como otros trastornos de distinto grado. Además de los daños personales o individuales que podamos sufrir, el filósofo Foucault nos advirtió de que el cuerpo tiene también una dimensión social, cultural y política en la que el poder actúa para someternos.

Debemos ser conscientes de que los memes o los vídeos de TikTok pueden afectarnos. No pasa nada por admitir que ciertos chistes duelen, borrar las redes cuando no podemos soportar el bombardeo de mensajes tóxicos o dejar de seguir algunos perfiles y sustituirlos

por nuevas cuentas body positive[33]. De la misma manera, también podemos crear contenidos que celebren nuestros cuerpos y alimenten nuestro amor propio. Podemos ser parte del cambio, ejemplo de buenas prácticas.

La depilación: ¿obligatoria o libre elección?

Uno de los temas que ha surgido muchas veces en los debates del Comando es la depilación. Cuando en 1999 Julia Roberts acudió al estreno de Notting Hill con las axilas sin depilar fue un escándalo. En aquel momento, mucha gente se preguntó cómo era posible que una estrella de Hollywood permitiera que la viéramos así. Afortunadamente, hemos avanzado mucho y está claro que cada mujer hace con su belleza corporal y sus pelos lo que le da la gana… ¿o no tanto?

Lo cierto es que la publicidad sigue mostrando cuchillas de afeitar que rasuran piernas ya depiladas o donde se afirma con naturalidad "no puedo ir a la fiesta de la playa porque no me he depilado". ¡Tenemos tan normalizado el mensaje que no nos sorprende la afirmación de que no podemos salir depiladas! También es cierto que hoy en día hay chavales que optan por depilarse, pero ¿te imaginas a alguno de ellos diciendo que no va esta tarde a la playa porque no ha tenido tiempo de depilarse bien?

La higiene es otro de los argumentos que se esgrimen a favor de la depilación. Sin embargo, el pelo es una barrera natural que brinda cierta protección. Además, si los pelos fueran tan antihigiénicos, ¿por qué no nos afeitamos también la cabeza y las cejas? Es más, en cabezas, cejas y pestañas, la obligación es la de ponerse más pelos: extensiones, pestañas postizas o microblading, por ejemplo.

Muchas mujeres dicen que "lo hacen porque quieren", pero vivimos en un mundo en el que fuimos educadas en el mandato de complacer a costa de negar la naturaleza de nuestro cuerpo: sin vello, sin celulitis, sin estrías… Esto nos hace pensar: ¿podemos considerarnos completamente libres cuando desde la infancia recibimos mensajes constantes acerca de lo que está bien y lo que está mal, de lo que es normal y lo que no lo es? La libre elección es muy relativa, sobre todo si tenemos en cuenta que el patriarcado y el capitalismo nos adoctrinan para tener un cuerpo concreto, un cuerpo normativo[34]. Si no existieran estas opresiones, ¿de cuántas horas dispondríamos para dedicarlas a otras actividades y cuánto dinero ahorraríamos? ¿De cuántos complejos nos libraríamos?

Hay mujeres que se resisten a la imposición de la depilación. Amaia Romero, ganadora de Operación Triunfo 2018, se pintó los pelos de las axilas que una revista decidió borrar unilateralmente con Photoshop. Gestos como este o sus apariciones públicas en que muestra su cuerpo sin depilar provocan constante polémica en las redes e innumerables artículos de prensa. Esta revisión permanente es un termómetro que indica cómo se nos vigila cada vez que

desobedecemos la tiranía de la belleza.

Para preguntarnos por qué nos depilamos.

A las mujeres todavía no se nos permite tomar decisiones libres sobre nuestro propio cuerpo; se nos señala, se nos desprecia e insulta. Incluso cuando somos conscientes de que estas imposiciones no son justas, no siempre somos capaces de asumir la sanción social que acarrea su incumplimiento. Sabemos que tendremos que enfrentarnos a muchas miradas y comentarios de desaprobación. Es muy difícil dejar de hacer algo que en el pensamiento colectivo es lo correcto, por eso las mujeres pasan por diferentes estadios de un mismo proceso de emancipación y empoderamiento hasta llegar a la liberación. ¡No siempre somos capaces de dejar atrás los mandatos!

Icono del Comando

¡Ojo! No estamos diciendo que sea más feminista la que no se depila, ¡no! Cada una es libre mientras sepa y pueda romper estas convenciones sociales, aunque sea poco a poco. Además de este proceso de desenmascaramiento, desde el Comando proponemos tratar de no criticar a otras mujeres por sus cuerpos. Como dice la famosa cita de Celia Amorós, filósofa feminista: “El feminismo no le dice a nadie lo que tiene que hacer individualmente, sino que explora las causas que nos llevan a tomar esas decisiones

individuales”. Podemos ir dando espacio a otros relatos, otras formas de habitar el cuerpo que sean más amorosas con nosotras mismas, o al menos más tolerantes, poniendo menos énfasis en la imagen corporal.

La artista Yolanda Domínguez propuso en octubre de 2020 una campaña para visibilizar la diversidad de los cuerpos femeninos. La ciudad de Soria despertó empapelada de fotografías con mujeres diversas para descubrir cómo la industria de la moda ofrece unos cánones de belleza que distan mucho de la realidad de la mayoría de las mujeres. En otro trabajo más reciente titulado Una mujer de la edad de Clooney habla de la invisibilización de las mujeres mayores. La verdad es que es un lujo contar con artistas con gafas moradas, ¡qué importante es su trabajo para abrir los ojos sobre muchos asuntos!

Son muchas las que nos invitan a romper con los estereotipos y a amar nuestros cuerpos, las seguimos en TikTok y en Instagram, compramos sus trabajos y los comentamos en las formaciones del Comando. Os dejamos algunos nombres: Flavita Banana, María Gómez, Carol Rossetti, Rocío Salazar, María Hesse, Moderna de Pueblo, Lola Vendetta, Lyona Ivanova, y podríamos seguir. En un mundo que nos enseña a odiarnos a nosotras mismas, querernos es revolucionario.

Chicas malas… ¿Malas? ¿Con quién?

En la película Chicas malas (Mean Girls) encontramos una escena que refleja que criticar nuestro cuerpo es prácticamente un ritual femenino, especialmente durante la adolescencia (aunque no solo). Tres amigas se van situando una a una frente al espejo y dicen: ¡Dios, mi cadera es enorme!; ¡Por favor, odio mis pantorrillas!; ¡Mis hombros son masculinos!; ¡Mi frente es tan rara!; ¡Mis poros son tan grandes!; ¡Mi cutícula es horrenda! Al terminar esta retahíla de autoodio, miran inquisitivas a la protagonista esperando que se una a esta ceremonia de la feminidad (tóxica).

Esta secuencia, que parece esperpéntica al verla en la película, tampoco es tan rara en nuestras vidas. Estamos rodeadas de mujeres que critican su aspecto: en los vestuarios de los gimnasios, en el "momento probador", en los baños, en las redes sociales… ¡En todas partes! Incluso cuando estamos solas, mirándonos en el espejo autojuzgándonos.

Hacer comentarios negativos sobre nuestro cuerpo no solo daña nuestra autoestima, también estamos normalizando estos comentarios negativos, enseñándonos entre nosotras a sentirnos mal con nosotras mismas. Tu amiga del Instagram, tu madre, tu hija, tu compañera de trabajo… Estamos todas en el mismo barco. Paremos estos comentarios tóxicos. ¡Sororidad, por favor!

'A todas las chicas que me ayudaron en el baño.

P. D.: Os quiero'

Como salida colectiva a todas las agresiones que hemos recibido, en el Comando proponemos aprender y hacer nuestro el término sororidad. ¿Conoces esta palabra? Sororidad viene del latín sor ('hermana') y alude a los vínculos entre mujeres. Se entiende con relación a fraternidad, que sería etimológicamente 'hermandad

masculina' y que seguramente nos suena mucho más. En la interpretación feminista, la sororidad es un concepto ético nacido del compromiso de construir una cultura de pactos entre mujeres. Apela a las mujeres para que se unan y apoyen mutuamente frente a la cultura patriarcal en la que siguen existiendo múltiples discriminaciones. ¡Unidas somos más fuertes!

Al trabajar este término en el Comando Igualdad, surgieron muchas anécdotas de cómo la sororidad nos rescató en los baños del insti o en la discoteca. Desconocidas que nos dieron un abrazo cuando nos encontraron llorando en el pasillo, amigas que salieron con nosotras de clase para apoyarnos en un ataque de ansiedad, la chica de segundo de bachillerato que nos dijo que le encantaba nuestro pelo… Las mujeres no somos nuestras peores enemigas, ni arpías celosas. Somos compañeras, primas, hermanas, amigas… y nos cuidamos.

Hablando de sororidad y del apoyo entre

Recomendaciones de autocuidado

Autocuidarnos es prestarnos atención y regalarnos tiempo para las cosas que nos hacen bien. Vamos a darte algunas ideas para inspirarte, aunque te animamos a encontrar tus propias fórmulas.

Aprende a escuchar a tu cuerpo y a mimarlo, intenta darle un buen

descanso, mantén una dieta equilibrada y bebe agua. Haz ejercicio físico con asiduidad. ¡Libera endorfinas! Hay disciplinas que relajan y conectan cuerpo y mente, como el yoga, el tai-chi o el pilates, dos por uno.

Intenta estar en contacto con la naturaleza; los paseos nos ayudan a respirar y a pensar. Si dejas el móvil en casa ese ratito previenes tentaciones. Aprende a disfrutar de la soledad hablándote con cariño y respeto, teniendo paciencia para cultivar esos cambios en ti que crees que te pueden hacer bien. Encuentra pasatiempos que te enriquezcan o comienza proyectos que te ilusionen.

Convive con las personas que te importan e intenta eliminar de tu vida aquellas cosas, personas o hábitos que ya no quieres que estén ahí. Respeta tus emociones, permítete sentirlas y experimentarlas. Trabaja en soltar muchas de las cargas patriarcales: la culpa, la autocensura, los prejuicios, el autosabotaje, las incapacidades aprendidas o la carga mental.

Dale a estas tareas de autocuidado la importancia que merecen en tu vida. No podemos ser para los demás sin ser primero para nosotras mismas. Algunas de estas ideas son más fáciles que otras, pero todas ellas repercutirán en que seamos personas más sanas, equilibradas y cuidadas. ¡Ánimo con ellas!

Cuerpos malditos: la regla, la vulva y el clítoris

Desde el Comando Igualdad nos negamos a pensar en nuestros cuerpos como algo malo, sucio o maldito. Heredamos prejuicios que aún nos persiguen, fruto de, por ejemplo, los anuncios de compresas con sangre azul, la mutilación del clítoris en nuestros libros de Biología o la confusión entre vulva y vagina.

En los talleres y conversaciones con la gente de la ESO, apreciamos

que la regla es un tema angustioso. La cultura de la ocultación, que nadie hable de esto en público y casi nada en casa, hace que las chicas sientan que es algo que tienen que esconder. Constatamos que muchas chicas tienen el recuerdo de la primera regla como un episodio desagradable o incluso traumático. El miedo, la sensación de angustia y el desconocimiento acompañan a nuestro primer sangrado. Muchos chicos ignoran totalmente el proceso. También se utiliza como insulto o recurso para invalidar tu opinión: "¡Madre mía, parece que estás con la regla!" o "¡No le hables, que hoy está de regla!".

Nuestra propuesta es reconciliarnos con nuestra naturaleza, comprenderla para poder afrontarla con menos inseguridades. El conocimiento de nuestro ciclo menstrual es una gran herramienta para ganar bienestar y vivirlo en positivo.

Como en tantos otros temas, hablar de esto cómodamente, compartiendo experiencias y dudas, es el paso fundamental para romper la "maldición". Todas conocemos "leyendas negras" en torno a la menstruación, como, por ejemplo, si tienes la regla… no puedes bañarte en el mar; se corta la mayonesa; no toques las plantas… Y otros delirios de los que hemos tenido noticia. También existe la tendencia a asociarla con algo sucio y desagradable que nos invita a evitar las relaciones sexuales "esos días".

Recientemente, en enero de 2021, el alumnado de Ingeniería Industrial de la Universidad de Vigo lanzó la campaña "Bolígrafo violeta", que consistía en que podías pedir compresas o tampones si preguntabas por un bolígrafo violeta en su delegación. Aunque hubiera buenas intenciones, imaginamos que luchar contra la pobreza menstrual[35], no se nos escapa que se sigue viendo la regla como algo que ocultar bajo eufemismos.

En este artículo explican la polémica con la campaña sobre la menstruación. ¿Qué te parece?

También hay un dato antropológico curioso y desconocido sobre la menstruación y su importancia para la supervivencia de la especie humana en la Tierra en los albores de la humanidad. Nuestras antepasadas primates tenían un celo cada cinco años y, por tanto, solo podrían tener criaturas en este largo plazo. En las hembras humanas se produjo un cambio determinante: la sustitución del celo por la ovulación-menstruación. Podemos decir que este cambio en el cuerpo femenino ha evitado que la especie humana se extinguiese. Poder reproducirnos cada 28 días frente a cada cinco años aseguró nuestra supervivencia. Aún hoy, gorilas, chimpancés y orangutanes solo pueden tener una cría cada cinco o seis años[36].

A pesar de todo esto, el cuerpo femenino, tan central en nuestra historia como especie, sigue estando condenado al silenciamiento. Un ejemplo claro de esta negligencia es cuando decimos en clase: "Que levante la mano quien piense que todas las vaginas son diferentes". La gente levanta la mano orgullosa de ser conocedora de nuestra inmensa diversidad, pero las caras cambian cuando a continuación pedimos: "Levantad la mano si pensáis que todas las vulvas son iguales". No nos sorprende tal cacao mental cuando pensamos en la cantidad de nombres, cada cual más original, con la que se habla de los genitales femeninos: el toto, el chocho, el chichi, el parrús, la cona, el papo, el coño, la peseta, la raja, el conejo, el bulto, el chumino, eso de ahí… mil maneras, y alguna bastante machista, por cierto[37].

Confusión entre *vagina* y *vulva* en una de nuestras series favoritas: *Sex Education*.

En un capítulo de la serie Sex Education tiene lugar una escena maravillosa, con una metedura de pata que también tenemos que comentar. Las actrices dicen “es mi vagina” en vez de “es mi vulva”. No hacemos spoiler, pero quien vio la serie seguro que sabe de qué momento épico hablamos. Evidentemente va a seguir siendo una de nuestras series de referencia, pero no viene mal llevar las gafas moradas puestas también cuando vemos las cosas que nos gustan.

Y seguimos sumando tabúes, porque de la misma manera que la cultura de ocultación invisibilizaba la menstruación y la vulva, también intentó borrar el clítoris, y casi lo logra. Hasta 2019, los libros de Anatomía no incluían su estructura interna, y los que lo hacían definían el clítoris como un “pequeño botón”. ¡Vaya tela! Pues no, nada más lejos de la realidad. Este órgano no es solo lo que asoma al exterior, ¡es un iceberg! Mide entre 9 y 11 cm, y tiene más de 8.000 terminaciones nerviosas, el doble que el pene. Helen E. O’Conell, la cirujana que describió en 1998 (sí, leíste bien, ¡finales del siglo pasado!) la anatomía completa del clítoris, declaró: “La sexualidad femenina ha estado encerrada en la vergüenza y la ignorancia desde el principio de los tiempos. No es de extrañar que no se conozca su anatomía”.

El clítoris y sus secretos, disponible gratis en PDF.

Por eso, luchar contra esta herencia cultural pasa por apropiarnos de nuestro cuerpo y conocerlo, con materiales como el cuento El clítoris y sus secretos, accesible desde el QR. Los tiempos están cambiando: los succionadores de clítoris son un récord de ventas, y nos estamos empoderando en el placer, en el autoconocimiento y en la construcción de un deseo más libre y menos normativo. Aunque queda mucho camino por andar, poco a poco vamos haciendo el viaje. ¡Somos positivas!

La relación con nuestro cuerpo es una parte fundamental de nuestra revuelta feminista; como se dice en la novela Cuerpos malditos: "El cuerpo es un lugar político donde rebelarse contra esos mandatos, un espacio donde poder inscribir otra cultura para el cambio, donde inscribir la autonomía, la interdependencia equitativa y otras formas de amor y erotismo"[38].

Una vez más, lo personal es político; que todas estas reflexiones sirvan para cuidarnos y romper tabúes.

Sex Education: nuestros modelos

de sexualidad(es)

Repensar la sexualidad

Vivimos en un mundo hipersexualizado, el sexo está en todas partes. Ya no es un tabú y aparece como un producto más de consumo. Parece que todo el mundo tiene acceso a la información y se nos hace creer que hemos avanzado mucho. El sexo equivale siempre a liberación, nos dicen. Pero ¿realmente hay tanto progreso? ¿Sabe la gente realmente lo que quiere? ¿Creemos que las experiencias son realmente placenteras? ¿Las mujeres y los hombres lo viven de la misma manera? ¿Nuestras relaciones son consentidas o deseadas? ¿Rompemos los tabúes que rodean al sexo? ¿Estaremos confundiendo cantidad con calidad? En el Comando nos hacemos todas estas preguntas y elegimos repensar la sexualidad que queremos.

La sexualidad es algo que tenemos desde que nacemos hasta que morimos, nos acompaña durante toda nuestra vida. Somos seres sexuados, y de esto se desprenden unas vivencias y una expresión del deseo que son únicas e irrepetibles en cada persona. Aprender cómo es tu sexualidad significa iniciar un viaje interior que te ayudará a comprenderte, a aceptar y a disfrutar de tu vida erótica de forma autónoma y satisfactoria. Y con esta seguridad caminarás hacia la independencia erótica y sentimental, de forma que las personas que encuentres en el camino serán acompañantes, serás más libre para elegirlas y, aunque te pueden enriquecer, no vas a depender de nadie para tu placer.

Revisar ‘la primera vez’: ¡comenzando de nuevo!

Nuestro punto de partida es identificar la sexualidad con el placer y no con la reproducción, como tantas veces se suele hacer, vinculándola a aspectos sanitarios. ¿Quién no asistió a un taller en el que enseñaban a ponerle un condón a un plátano? Tenemos muy claro que hay que huir de la visión reproductivista y coitocéntrica que reduce la educación sexual a evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (ITS)[39].

Cuando vemos la sexualidad desde el lado reproductivo, nos centramos en la penetración pene-vagina y olvidamos lo erótico, que incluye todas las expresiones de nuestra sexualidad con las que buscamos placer. ¿Qué es placentero para ti? Seguro que estás pensando en muchas cosas diferentes… Nos perderíamos un universo si lo redujéramos todo al coito y llamáramos a todas las demás prácticas "juegos preliminares", como el prólogo de un libro que no pasa nada por saltarse.

De hecho, la centralidad del coito es tal que hablamos de la "primera vez" como el inicio de la sexualidad, ¡como si no la hubiéramos tenido antes! Piensa por un momento en todas tus primeras veces: cuando le gustas mucho a alguien, cuando sientes esa excitación recorriendo tu cuerpo, cuando te masturbas o cuando besas a alguien que te hace estremecer. Las primeras veces son tan potentes e importantes en sí mismas porque nos enseñan a conocernos, a vibrar y a relacionarnos eróticamente.

Sin embargo, la idea del sexo como penetración empobrece las relaciones eróticas. Debemos dejar de pensar en el coito como el plato principal. Hay que devolver la importancia a las caricias, los besos, la exploración del cuerpo, las palabras y a todos los juegos eróticos de la sensualidad. El coito y el orgasmo, si llegan, bien; y si no, no pasa nada: lo que tenemos claro es que tienen que dejar de ser el centro. El mete-saca nos convierte en atletas de una competición donde la obsesión por llegar a la meta no deja disfrutar de la riqueza del recorrido.

'La educación sexual en la juventud,

materia pendiente' (Sermos Galiza)

A educación sexual na
mocidade, materia pendente

¿'Pérdida de la virginidad'?

La centralidad del modelo reproductivo lleva a conceptos como la virginidad, relacionada con la pureza, de ahí que la Virgen María fuera fecundada sin penetración, por obra y gracia del Espíritu Santo. Independientemente de nuestras creencias religiosas, la tradición hace que, para cualquier chica, esta primera vez tenga unas connotaciones relacionadas con un montón de prejuicios.

La primera vez no afecta a las mujeres y a los hombres de la misma manera. Ellas pierden la virginidad solo al ser penetradas vaginalmente, con la ruptura del himen (¡otro cuento, por cierto!)[40]. Esta "pérdida" suele vivirse con agobio debido a todos los mitos que aún forman parte de nuestra cultura. Es una experiencia rodeada de muchas preocupaciones, como, por ejemplo, el miedo a que duela (que muchas veces tiene más que ver con la tensión, la falta de lubricación o la falta de excitación suficiente) o el miedo a quedarse embarazada (nos da vergüenza hablar del condón en las primeras

citas o tememos estropear el momentazo). En el Comando hablamos del placer de la seguridad; es difícil disfrutar si sentimos intranquilidad o incomodidad. El momento preservativo no tiene por qué ser un marrón, puede ser un juego erótico más.

Además, puede haber presión grupal para que esta "primera vez" se haga en una "edad adecuada". ¿Cuál es esa edad? ¿De qué depende? ¿Solo del límite legal? Creemos que sería mejor pensar en algunas condiciones adecuadas: que elijamos el momento, que sienta comodidad con la otra persona, que no haga nada que yo no quiera hacer, que usemos alguna protección…

Podríamos decir que esto es la base; luego cada quién añadirá el resto de ingredientes: ¡para gustos, sabores! No hay por qué limitar las posibilidades del erotismo. No siempre hay una vagina y un pene en los encuentros placenteros, o los hay, pero no tienen por qué ser ni lo más importante ni el centro de la relación erótica.

Elecciones y malentendidos

Bien sabemos que hay diversidad de orientaciones sexuales: homosexual, heterosexual, bisexual, asexual… Pero desde el Comando nos gusta reflexionar entre el ser y el estar. Pensamos que las personas no son homosexuales, heterosexuales, bisexuales, etc., sino que están, aquí y ahora, en alguna de las opciones posibles, pero es bueno saber que en cualquier momento pueden cambiar. Esta perspectiva nos hace enfrentarnos al fenómeno sexual de una forma más libre y abierta, porque tú eres quien escoge. A pesar de la complejidad de este tema, a nivel pedagógico siempre es bueno abrir puertas y no marcar caminos de una única dirección. Sobre todo, acabar con la concepción de lo "normal" que tanto daño nos hace. Normal es cualquier vínculo afectivo que se dé en condiciones igualitarias en las que se respete a las personas involucradas. Lo que no es normal es vender la heterosexualidad como la única opción posible o aceptable. Por eso celebramos series como Heartstopper, porque ya es hora de que la ficción refleje algo de la riqueza del mundo real. Y por supuesto condenamos toda la polémica que

envolvió el estreno de Lightyear, la película sobre uno de los personajes de Toy Story, donde durante unos pocos segundos dos mujeres se dan un beso. Hasta en 14 países se ha prohibido la película por un beso lésbico. Para algunas personas resulta inaceptable un beso consensuado entre dos mujeres adultas. Mucho que cambiar para que todas las personas sean libres de amar sin miedo. En Histérikas Históricas se dedicó el décimo programa de la segunda temporada a la visibilidad lésbica. Os lo recomendamos: contra el machismo y la LGTBIfobia, formación y lucha.

El Comando Igualdad habla de la diversidad sexual

También nos preocupa que la sexualidad se viva tantas veces como algo decepcionante, porque se alimentaron altas expectativas que suelen crear malentendidos. El sexo hoy está sobredimensionado. Las mujeres desde niñas están hipersexualizadas y, cuando profundizamos en sus vivencias, encontramos sufrimiento y malestar, un malestar que no tiene nombre. Igual que invitamos a repensarlo todo, también invitamos a desaprender la sexualidad. Para empezar, debemos revisar nuestros imaginarios sexuales y dar el paso de lo personal a lo político, porque lo que a mí me pasa no es problema mío, es un problema general.

En este artículo, Shangay Lily explica genial el

No podemos cerrar esta sección de malentendidos sin prestar atención al pinkwashing, el lavado de imagen rosa. En ocasiones, algunos mensajes o campañas LGBT-friendly no son más que un bonito envoltorio o una cortina de humo para conculcar otros derechos humanos sin que nos demos cuenta. Parafraseando a Audre Lorde: “No seremos libres mientras haya personas sometidas, aunque sus cadenas sean diferentes a las nuestras”.

Identidad sexual y diversidad en una intervención en

Las necesidades masculinas

La sexualidad patriarcal tiene como base el deseo masculino, dando

por sentado que es natural e irreprimible. Muchos chicos viven con complejo el no encajar en el estándar de virilidad que nos venden. Tienen miedo de no estar a la altura, de no dar la talla, miedo a parecer inexpertos o tener problemas de erección. En la lucha contra estos fantasmas, llama la atención la venta de viagra para chavales, que recurren a la química para hacer frente a sus temores.

Se habla de las necesidades sexuales masculinas, animalizando a los chicos, negándoles el mundo emocional relacionado con la sexualidad. Además, para dar cobertura a este mito permanente de la necesidad sexual masculina, la sexualidad femenina debe estar a su servicio, de modo que las mujeres ocupan el papel de objeto sexual.

Al haber conquistado muchos espacios de igualdad, muchas ideas preconcebidas de la sexualidad han quedado tocadas. La igualdad nos obliga a repensar, no ofrece un único guion sobre los papeles que debemos desempeñar como hombres y mujeres. Antes teníamos claro que en el sexo, como en otros ámbitos, mandaban ellos y obedecían ellas. Con la igualdad esta idea revienta, pero toca revisar cómo queremos relacionarnos a partir de ahora. Esto no es fácil; los jóvenes pueden tener miedo a perder su virilidad al abandonar el papel de protectores y mostrarse tiernos, vulnerables o sensibles.

Las inseguridades también pueden hacernos caer en la trampa romántica del deseo de protección o en la "comodidad" de la pasividad, dejándonos llevar por formas de control que anidan en nuestro inconsciente, como veremos más adelante al hablar de la complejidad del amor[41].

Yo también quiero: el placer femenino

Si retomamos la idea de que la sexualidad tiene que ser igual al placer, nos encontramos con muchas mujeres que se declaran anorgásmicas o, lo que es aún peor, que fingen orgasmos para complacer a la pareja. Algunas son auténticas actrices en la

recreación del clímax. Hay una escena mítica de una comedia romántica en la que ella acaba con un orgasmo en medio del restaurante, cuando él le está diciendo que todas las tías flipan con lo que les hace en la cama. Otro ejemplo en el cine es el concurso de orgasmos falsos en Fake Orgasm. Es la llamada brecha del orgasmo, que pone de manifiesto las enormes diferencias entre hombres y mujeres en torno a la satisfacción sexual.

La famosa escena de *Cuando Harry encontró a Sally.*

Pero ¿qué podemos esperar de una sociedad que “mutila” el clítoris en la cabeza de las niñas? Como hemos visto antes, el clítoris casi no existe en la representación del cuerpo femenino; el protagonismo lo tiene el “receptáculo del pene”, la vagina. Con todo, las niñas y las mujeres deben saber que el clítoris es el único órgano del cuerpo humano destinado exclusivamente al placer y que es importante hablar de lo que nos gusta, hablar de cómo estimularnos y cómo complacernos. Te dejamos en el código QR un cortometraje para familiarizarte con el clítoris; está en francés, pero lo puedes ver con subtítulos. ¡Hay que hacerse BFF[42] de nuestro clítoris!

***El clítoris*, un cortometraje de Lori Malépart-Traversy (2016).**

Experimentar con nuestro cuerpo, enamorarnos de él, es fundamental para disfrutar de nuestra capacidad erótica. Y, para ello, también tenemos que "darnos permiso", porque la cultura nos ha negado esta dimensión vital durante siglos. Hasta hace muy poco, la exploración de nuestros cuerpos se consideraba pecaminosa o perversa, y esta idea estaba tan arraigada en las conciencias que todavía produce cierta culpabilidad. La potente campaña publicitaria del Satisfyer ha hecho visible que las mujeres también pueden consumir placer. Este juguete sexual, que no se introduce en ningún sitio, hecho específicamente para nosotras, entró en la agenda y nos tuvo a todo el mundo hablando sobre la masturbación femenina[43].

Para que las relaciones sexuales funcionen, también deben estar basadas en el afecto y el respeto. No queremos decir que haya que sentir un amor de película para darnos permiso, sino que hay que sentir afecto, que lo que pase a la otra persona "me afecte", que no me dé igual que lo pase mal, o sufra, o sienta vergüenza, o se quede embarazada… Demostrar que me afecta lo que a ti te pase. Por eso es indispensable preguntar, hablar mucho, hacer que la otra persona se sienta cómoda… Así como pactar, no dar nada por sentado… En definitiva, ¡comunicarnos!

Consentimiento: ¡sí es sí, no es no!

En los últimos tiempos, con casos como el de La Manada de Pamplona y la aprobación de la “ley del solo sí es sí”, las televisiones, los debates y la ciudadanía en general han empezado a hablar de este término que deberíamos tener más que interiorizado. El consentimiento es lo mínimo indispensable. Y cuando hablamos de consentimiento, nos referimos a la decisión libre y consciente de mantener relaciones sexuales. Si te quitaste el preservativo sin consultarme, si estoy borracha, drogada o dormida, no estoy activa o consciente, no podré dar mi consentimiento. Es vital tener clarísimo esto, porque sin consentimiento es delito.

Nos gusta cómo lo refleja la película Una joven prometedora. Si te aprovechas de un estado de embriaguez o de ciertas situaciones de poder, no eres un “buen tío”, eres un violador. En esta película, protagonizada por una mujer que se toma la justicia por su mano, tenemos la oportunidad de reflexionar sobre el consentimiento o la cultura de la violación. ¡Hay que verla!

Del mismo modo, una persona menor de edad puede encontrarse en una situación de desigualdad de poder que le impida o dificulte decir no, por eso se habla de la existencia de una edad mínima para dar el consentimiento[44]. La serie Podría destruirte visibiliza la violencia que se experimenta ante la ausencia de consentimiento en una relación sexual. No solo en el caso de la protagonista, sino en otros como el que se da con dos personajes masculinos en una relación homosexual de la miniserie. La conclusión es clara: nuestro deber es asegurarnos de que la otra persona no se sienta forzada a hacer algo que no quiere o no le apetece en ese momento. Tenemos que tener en cuenta que podemos cambiar las decisiones en cualquier momento, y esto no debería ser un problema. No podemos dar nada por sentado y tenemos que asegurarnos de que todas las partes implicadas están pasándolo bien y haciendo lo que realmente desean.

El deseo: ¿qué es lo que quiero?

Vivir nuestro deseo es maravilloso. Son emociones y sentimientos que nos dan placer, que nos hacen estremecer hasta perder la cabeza. Esta excitación es una tendencia propia de la naturaleza humana. Pone en juego la erótica, que es un añadido racional a un impulso fisiológico. Pero no debemos olvidar que el sexo también se construye y podemos darle la forma que nuestra creatividad nos permita. Las posibilidades son infinitas. Podemos erotizar el buen trato, la ternura, la comunicación, la empatía, el afecto o la diversidad de la belleza. Cuando mi deseo implica a otras personas, es importante que la condición fundamental sea la satisfacción de todas ellas.

Soy ordinaria,
un corto sobre el consentimiento.

Nos gusta hablar del deseo centrándonos en la importancia de la comunicación, la empatía y la asertividad, aunque sabemos que no siempre están presentes. ¡En ocasiones, se dan relaciones que son consentidas pero no deseadas, y esto es intolerable! Hay situaciones en las que decir que no es difícil, pero nuestro cuerpo, nuestras actitudes, nuestros gestos, están gritando que algo no va bien. En la serie Girls puedes encontrar un capítulo de la última temporada titulado “La zorra de América”, superinteresante para intercambiar puntos de vista, opiniones y debatir sobre esta cuestión.

Hay señales ante las que es importante estar alerta: permanecer inmóvil o en silencio, alejarse de la persona o de la situación… En esos momentos es imprescindible detenerse y preguntar, explicitar, asegurarle a la otra persona que podemos parar o hacer algo

diferente si lo prefiere. Es sexy tener en cuenta los deseos de la otra persona.

Vivir bien el deseo implica comunicación con dos ingredientes básicos: asertividad y empatía. La palabra asertividad es una especie de "mandato" en el Comando Igualdad. Se trata de saber lo que realmente queremos y ser capaces de transmitirlo sin ambages. Es básico indagar en lo que siento y lo que quiero; expresar nuestra voluntad con claridad y de forma contundente, para no dejar lugar a dudas o malentendidos; permitirnos decir sí o no en cualquier momento, porque es nuestro derecho.

Si no me apetece, no me apetece. **Reflexión del Comando Igualdad sobre el deseo.**

En este ámbito también puede haber diferencias de género. Debido a la presión social, las mujeres no siempre somos plenamente conscientes de nuestro propio deseo. Solemos situarnos como objetos de deseo y no como sujetos deseantes, anteponemos los deseos ajenos a los propios, otra vez la ley del agrado. Cedemos para satisfacer. Lo explica genial Sonia Encinas, comunicadora y sexóloga feminista, en un capítulo del pódcast de LocaYo. Tienes el enlace en el mapa de recursos. No olvides consultarlo si te interesa el tema.

En definitiva, hay que saber que nunca tenemos que hacer algo que no nos apetece; la otra persona no tiene derecho a reclamarnos nada si decidimos parar. Debemos priorizarnos, algo perfectamente compatible con el respeto, y hasta el cariño, a la otra persona. Del

mismo modo, si creo que me apetece algo, no pasa nada por expresarlo claramente. La comunicación es lo más importante.

La asertividad es una cualidad que tenemos que entrenar desde la infancia, porque hay muchos condicionantes sociales que nos llevan por el lado contrario. Cuando somos criaturas, es habitual que una abuela o un tío nos den abrazos o besos sin pedirnos permiso. Aunque les queramos mucho, puede que no nos guste recibir esos mimos. Ahí es cuando debemos emplear la asertividad, ¡por la cuenta que nos trae! Aprender a escuchar al cuerpo, a distinguir lo que nos apetece y lo que no, pedir lo que nos gusta o atrevernos a decir que no, hasta desde el cariño, nos convertirá en personas adultas con más herramientas emocionales. De esta manera tendremos más recursos para prevenir abusos y situaciones irrespetuosas o saber cómo enfrentarnos a relaciones no deseadas. No obliguemos a las criaturas a ceder su espacio personal, enseñemos que es legítimo cuidarlo y pedir respeto.

Dejamos a través de los códigos QR un vídeo del Comando donde se aborda un poco más este tema, y un corto de Samuel Miró sobre una realidad muy cruda pero lamentablemente muy presente en la vida de muchas criaturas. Hay más recursos en el mapa, al final del libro. Toda prevención es poca: educación afectivo-sexual también para que nuestras infancias estén siempre protegidas.

Sentir el sexo

En la era de la imagen y la pornografía, nos preocupa más lo que vemos, o cómo nos gustaría que nos vieran, que lo que sentimos. Estamos más preocupados por el tipo de cuerpo que nos venden constantemente, y que nos frustra no tener, que por aprender sobre la conciencia corporal para conectar con las sensaciones. Para saber quiénes somos, tenemos que llegar a ser conscientes de lo que sentimos, habitar nuestro cuerpo y ser capaces de desconectar un poco la cabeza. ¡Dejarnos fluir! Cuando somos conscientes de

nuestro cuerpo, asumimos la responsabilidad de nuestro propio bienestar.

Los medios de comunicación nos han transmitido muchas imágenes que no se corresponden con nuestra realidad. Cuando nos dejamos llevar por la obsesión de adecuarnos a las imágenes de ficción, a los cuerpos normativos y a todos esos lugares comunes (en lugar de disfrutar del momento y dejarnos llevar), es cuando sentimos incomodidad y notamos la distancia entre la expectativa y la realidad[45]. Es ahí cuando aparecen los nervios, la ansiedad, las dificultades… Seguramente todo mejoraría si fuésemos capaces de relajarnos, cerrar los ojos, respirar profundamente y dejarnos llevar por lo que siente la piel. Cuando hablamos de sexo, teniendo en cuenta la necesidad de consentimiento, deseo, comunicación, protección y asertividad, es imposible hacerlo mal. ¡Solo hay que dejar que el placer tome el control!

Temazo de La Mare para pensar sobre el autoerotismo.

Sexting

El término sexting hace referencia a los mensajes eróticos que podemos enviar a alguien a través de las redes sociales. La palabra proviene de sex (‘sexo’) y texting (‘enviar mensajes’), y consiste en enviar fotos, mensajes, audios o vídeos “subiditos de tono”. Cuando la relación es a distancia o el confinamiento nos obliga a mantener

una distancia física, muchas personas optan por utilizar los recursos de la tecnología para mantener viva la pasión o para ligar. Sin embargo, conviene ser conscientes de los riesgos que conlleva para protegernos en un mundo en el que, por desgracia, el derecho a la intimidad en una sociedad machista no es igual para hombres y mujeres. Precisamente Intimidad es el nombre de una miniserie que se estrenó en 2022 y de la que nos declaramos fans totales. Si aún no la has visto, ponla ya en tu lista de deberes: se trata de un audiovisual cuidado en todos los aspectos, que narra cómo cuatro mujeres se enfrentan a la culpabilización y a una sociedad machista después de que se hagan públicas imágenes suyas privadas.

Cuando tomamos la decisión de enviar contenidos íntimos, conviene ser conscientes de que nos estamos poniendo en manos de otra persona, y tanto las personas como las relaciones pueden cambiar, o la información puede filtrarse, por lo que existe la posibilidad de que estos mensajes se hagan públicos en contra de nuestros deseos. Esto es denunciable: puedes ir a la policía o llamar al 016. Compartir nuestras imágenes sin nuestro consentimiento es un delito, pero aun así sabemos que denunciarlo y emprender acciones legales puede resultarnos un proceso muy difícil.

Por esta razón, invitamos a pensarlo dos veces y, si te decides a hacerlo, te damos algunas pautas para minimizar los riesgos. No muestres detalles de tu cuerpo (cara, tatuajes, piercings, pelo…) ni objetos que hagan fácil identificarte. Recorta y retoca tus fotos y vídeos para eliminar los pósters de tu habitación, las fotografías en la pared o lo que consideres necesario. Borra los mensajes una vez que termines de compartirlos y verlos; recuerda que WhatsApp, Snapchat e Instagram tienen herramientas que te permiten eliminar lo que envías después de que la otra persona lo vea. Por supuesto, estas son pautas para quien tenga plena seguridad de querer hacerlo; negarse a hacer sexting es tan respetable como optar por él. Si sientes presión para enviar fotos calientes, mal síntoma. ¡Red flag[46]! Mejor pasa del tema… En caso afirmativo, toma todas las medidas que puedas para protegerte, pero si aun así acabas siendo víctima de sextorsión o tu foto se viraliza, recuerda que tú no eres culpable.

Experimentar la violencia sexual desde tan pronto es agobiante y

debemos estar alerta, pero tenemos que saber que forma parte de un fenómeno más amplio y complejo conocido como cultura de la violación.

De YouTube a Pornotube: sexo y poder

La cultura de la violación

“Sin arcada, no hay mamada” (dice un perfil de Twitter con cientos de followers); “¡Está muy buena, la violaba!” (cada día tres mujeres denuncian una violación en España); “Hoy follamos, mañana juicio” (en los últimos cinco años se han contabilizado 274 casos de agresiones sexuales múltiples); “Chupa y calla” (el mensaje de una camiseta que normaliza y erotiza la violencia sexual); “Si bebes y vas a la casa del tipo, luego no te quejes de lo que te pase” (si las víctimas han bebido, la sociedad considera que fueron irresponsables, que buscaban de alguna manera lo que pasó; a los violadores el alcohol parece eximirles de responsabilidad); “Es que ya no se puede hacer un comentario de nada, ¡ofendiditas!” (dicen precisamente quienes se ofenden cuando reclamamos que normalizar y justificar la violencia contra las mujeres forma parte del problema); “¿Como ibas vestida? ¿Llevabas minifalda?” (pregunta un policía cuando estás denunciando una violación. ¿Preguntan lo mismo en los casos de robo? ¿Preguntarían acaso si incitaste de alguna manera a un ladrón para que te robase?).

Todos estos lugares comunes conforman la cultura de la violación. Es el compañero de clase que te llama “frígida” en la excursión de fin de curso porque no quieres dormir con él (“¿No ves cómo me pones?”). Es quien sospecha de las víctimas y se llena la boca hablando de “denuncias falsas”. Son quienes ríen de la supuesta necesidad de firmar un contrato antes de mantener relaciones sexuales, pero ignoran que su novia sufrió una agresión cuando estaba en 1º de la ESO. Es quien no ve agresión en que el hombre se quite el condón sin avisar, los que intentan minimizar las consecuencias de la coacción emocional; los que insultan a las chicas, en el mundo de los videojuegos, con el apodo misógino de “chupamandos”; quienes nunca admitirán que su amigo o los hombres a los que admiran puedan ser abusadores o agresores. Somos cualquiera diciendo que “a mí me parece todo un poco raro, yo nunca le vi hacer nada de eso”.

Las violencias machistas en la prensa

Nuestro día a día está plagado de situaciones como estas, con frases, chistes, amenazas y todo tipo de actitudes que normalizan la

violencia sexual y el menoscabar a las mujeres. Lo más doloroso es que, como son constantes, nos acostumbramos a ellas y, en la mayoría de los casos, permanecen impunes.

Últimamente la reacción patriarcal contra los logros en igualdad y la presencia social de las feministas y los colectivos LGTBIQ+ es exagerada. Se están dando agresiones, tanto físicas como a través de las redes sociales, con intención de intimidar y desempoderar, acompañadas de apodos popularizados como feminazi. La actriz de Élite, Esther Expósito, hizo una sesión de fotos con el titular: "¿Qué pasa si te encuentras a Esther Expósito en un baño?". Las respuestas fueron frases machistas y degradantes. En Twitter, algunos chavales respondieron: "Algo que no sería legal en 157 países"; "Lo de la Manada se queda corto"; "La violo contra el urinario". La actriz denunció públicamente la situación diciendo que le parecía repugnante y que el feminismo era necesario, porque aunque hemos avanzado, el machismo no terminó. ¡Estamos totalmente de acuerdo con ella! Las bromas, las agresiones verbales y las amenazas son el caldo de cultivo de otras violencias más visibles, como la sexual. Tener tolerancia cero con estos comentarios es la mejor prevención para evitar ser una sociedad misógina y patriarcal.

YouTube y cosificación

En el Comando Igualdad, solemos entrenar la mirada crítica para detectar todos los signos de desprecio hacia las mujeres, la misoginia y la cultura de la violación, especialmente en aquellos casos en los que puede pasar más desapercibida a nuestro alrededor. Lo hacemos, por ejemplo, analizando pelis, series y música, así como perfiles de las redes o la publicidad. Y, a fuerza de ver con gafas violetas, nos encontramos con otro fenómeno muy relacionado: el de la cosificación.

La cosificación de las jóvenes, el Comando Igualdad en acción.

Podríamos hablar de vídeos musicales abiertamente misóginos, como el de la canción “Dracukeo”, del famoso rapero Kidd Keo, con 90 millones de visitas y donde canta perlas como “el empalador, la culeo, un taladrador. Le meto el de’o, dice por favor, la caliento, soy un radiador”. No obstante, también queremos hablar de las canciones que suenan en la radio, las que ponen en el centro comercial o en la discoteca, y que acabas tarareando aunque huyas de ese tipo de música.

***La cultura de la violación en las pelis*, vídeo de**

Maluma hablando de sus “cuatro babies”, C. Tangana nombrando a la “mala mujer” y nuestro “booty”, sin olvidar los clásicos, como Sabina cantando que tenemos “la frente muy alta, la lengua muy

larga y la falda muy corta” o Fito y Fitipaldis quejándose “de esas que dicen te quiero si ven la cartera llena”. La lista es interminable: los hay más directos y menos, los hay que pretenden ir de románticos o de fuckers. No es cuestión de géneros musicales, así que no, no es el reggaeton. El machismo se cuela en todos los estilos de música. Si tienes alguna duda, te recomendamos el perfil de Instagram @acompasadas: Aine, la creadora de contenido detrás de esta maravillosa cuenta, muestra ejemplos de misoginia y machismo en todo tipo de música. No se salva ni la música clásica, os lo avisamos. Por lo visto, hay un elemento que une las canciones de la generación Z, millenials y boomers: el desprecio a las mujeres y el dejarnos con el “¡madre mía!” en la boca.

Instagram del Comando @comandoigualdade

Lista de temazos del Comando Igualdad.

¡Y cuidado! No son solo ellos, por supuesto. También podemos hacer una lista inagotable de mujeres que se autocosifican, que seducen a la cámara encantadas, que cantan lo que sea pero

siempre en ropa interior, que relacionan amor con sufrimiento e insultan a otras mujeres por ser competencia. No hace falta que volvamos al primer capítulo: esto no se trata de una guerra de los sexos; hombres y mujeres somos parte del problema cuando no somos parte de la solución.Frente a esta invasión, hay otra música posible, que habla de sororidad, de empoderamiento, de relaciones igualitarias. Estas canciones no tienen el mismo número de visitas en YouTube, ni suenan de fondo en el autobús o en el centro comercial, pero ahí están, de a poco, haciendo que el perreo no tenga que ser patriarcal. En nuestro canal de YouTube tenemos una lista de reproducción de música feminista que recoge temas de Tremenda Jauría, Mafalda, Tribade, Miss Bolivia, La Otra, La Mare, De Vacas, Sés, Tanxugueiras, La Mala, Rigoberta Bandini, etc. Hay una enorme variedad de música de todos los géneros que, afortunadamente, sigue creciendo cada año. Parafraseando a Emma Goldman, en Comando Igualdad sabemos que “si no podemos bailar, no es nuestra revolución”.

Porno-invasión

¡La pornografía nos invade! Irrumpe constantemente en nuestros móviles, nuestras pantallas, nuestras vidas… Hasta hace poco estaba escondida en la trastienda de los videoclubs, pero con la llegada de internet a nuestros hogares, a nuestros móviles, es de muy fácil acceso y, aún más, es gratis.

El Comando Igualdad hablando sobre pornografía y educación sexual.

Estamos ante la primera generación de pornonativos; esto significa que, antes de establecer cualquier relación afectiva o emocional romántica, ya hubo acceso al porno y a imágenes de violencia extrema contra las mujeres. Lo más grave es que aprenden a masturbarse con esto. La curiosidad innata lleva a buscar lo que intriga o preocupa; un niño busca en internet tetas, culos, follar o simplemente mulata, asiática… (el combo del machismo con el racismo y la xenofobia) y encuentra pornografía. Este primer acceso es cada vez más temprano; los últimos informes indican que son pornoespectadores desde los 8 años. Con un móvil en el bolsillo, es muy fácil acceder a este tipo de vídeos, fotos y chats en cualquier momento. Los últimos estudios muestran que uno de cada cuatro niños "consume" porno antes de los 13 años.

Si quieres saber más, no te pierdas este vídeo de Chis profundizando en el tema.

Nos preocupa mucho la pornografía por los mensajes que transmite, especialmente a los niños y niñas, sobre cómo tienen que comportarse los hombres y las mujeres. Para ellas, hay un modelo de mujer hipersexualizada, objeto de deseo, que quiere gustar. Para ellos, muestra un modelo de poder: "Aquí se hace lo que yo quiero, cuando yo quiero y como yo quiero". La pornografía se convierte en un espejo en el que aprendemos a configurar nuestra identidad, que refuerza la idea de masculinidad y feminidad más rancia y patriarcal. Él domina y ella se somete. Las relaciones homosexuales no se libran del imaginario patriarcal. Las relaciones lésbicas están escenificadas para el placer de un público masculino, las relaciones gais tienen roles estereotipados para el "pasivo" y el "activo", donde el "pasivo" es humillado. ¡Escalofriante!

Pornografía: ¿sexo o poder?

"Lefa en la cara, ¡por favor!"; "Chupa la verga de un extraño"; "Folla con una pareja de lesbianas"; "Musulmanas teniendo sexo"; "Follando con una schoolgirl". Estos son algunos de los títulos de los vídeos más vistos en las páginas porno más visitadas en España. Uno de los que tiene más visualizaciones en Pornhub, con más de cuatro millones de visitas, es el de una chica con las manos y los pies encadenados, amordazada, penetrada por una máquina, electrocutada hasta que grita de dolor y le queman el cuerpo con cera. No es sexo, es una violencia brutal. Estas imágenes no es que estén alejadas del ideal romántico de "hacer el amor", es que implican un extremo terrible, "hacer el odio", el desprecio expreso a las mujeres.

Pris habla de la pornografía como pedagogía de la desigualdad.

Este es el contenido que ven millones de hombres cada día, y el grado de tolerancia va a más. Funciona como una droga, crea adicción y la necesidad de incrementar las dosis. Por eso las formas de dominación, control, capricho y violencia son cada vez más exageradas y más fuertes. No podemos olvidar que las imágenes pornográficas más vistas tienen que ver con violaciones en grupo, incestos, violaciones de menores, MILFs (siglas en inglés de "la madre que me gustaría follarme")…

Se venden como deseables relaciones de poder asimétricas donde las mujeres ocupan el lugar inferior. Además, ellas pierden su individualidad, pierden su identidad, se convierten en intercambiables y sustituibles. Las clasifican según su edad, por tetonas, gordas, negras, asiáticas, universitarias o madres. Las dinámicas que se representan se repiten machaconamente: ellas en un principio no quieren, incluso se resisten; pero, poco a poco, por insistencia o por fuerza, terminan accediendo. El mensaje es que las chicas dicen de primeras que no, pero en realidad sí que quieren y terminan gozando encantadas. Los chicos interiorizan casi sin darse cuenta: "Si la sigues, la consigues"; ya se sabe que mucho soplar enciende el fuego. Se trata de una idea muy peligrosa y nociva que alimenta la cultura de la violación[47].

La pornografía no está sola: se suma a una industria de la moda y de la publicidad en la que vemos insistentemente rostros de mujeres, con ojeras, despeinadas, frágiles, que parecen no valer nada. La diferencia es que en la pornografía ellas son penetradas

por todos sus agujeros, por cuantos más hombres mejor, porque son cuerpos para ser violentados: son golpeadas, azotadas, las mean por encima, las ahogan… y ellas, a pesar de las lágrimas, el vómito, el dolor, se supone que siguen disfrutando, porque su goce está en satisfacer. Asumir que es válido que los hombres puedan sentir placer con tal deshumanización de las mujeres es muy fuerte. Las consecuencias son devastadoras; no podemos aceptar que en nuestra sociedad sea natural aceptar semejante comportamiento de los hombres. El feminismo es creer en su civismo, esto también debe ser intolerable para ellos.

Constatamos un claro aumento de la violencia de género y la violencia sexual en todas las edades, pero especialmente en la juventud, en los coles y en los institutos. Están aumentando las violaciones en grupo y el consumo de prostitución.

En nuestro imaginario, la prostitución es cosa de tipos sórdidos, asquerosos, pero la evidencia es que los puteros son cada vez más jóvenes, hombres próximos, que podrían ser tus amigos o colegas… Incluso hay empresas que organizan fiestas de Navidad con prostitutas para premiar a sus empleados y socios, o chicos que celebran sus cumpleaños en prostíbulos.

En la serie SKY Rojo, hay un diálogo que nos parece pertinente recoger. Cando un putero pretende exculparse de su responsabilidad como “cliente” de la situación de trata que sufrieron las protagonistas, una de ellas, mujer prostituida, le señala: “Sí eres culpable, porque si no hubiese personas que pagasen por follar, no habría personas como nosotras secuestradas”.

Decir que las mujeres tienen derecho a venderse es ocultar que los hombres tienen derecho a comprarles. Por ello, es muy importante no perder el foco y escuchar los testimonios de supervivientes de la prostitución como Amelia Tiganus o Sindy Takanashi.

Sexualidades atravesadas por el porno

La pornografía está alterando las relaciones sexuales, generando graves malentendidos en cuanto a lo que creemos que desea la otra persona. Como hemos visto, las primeras relaciones sexuales suelen ir precedidas por la violencia pornográfica. Esto implica que muchas chicas llegan con la idea de un príncipe azul, socializadas por las telenovelas, las novelas de Wattpad[48] y las películas de Disney, en la idea del amor romántico, mientras que los chicos buscan lo que la industria pornográfica les ofrece: bad bitches, lolitas o baby girls, chicas con daddy issues o en busca de un sugar daddy[49]. En definitiva, “cuanto más puta en la cama, mejor”; buscan un objeto, una muñeca con la que poder practicar la deshumanización aprendida en la pornografía. Las expectativas de ellas y ellos son opuestas, imposibles de conciliar, un cóctel explosivo.

El Comando hablando de pornografía.

A menudo esto hace que las relaciones sexuales se consideren un fraude, un fake. Las chicas lo llevan mal, con angustia, con inseguridad y con miedo. Los chicos insisten en llevar a cabo ciertas prácticas que ellas rechazan. Con frecuencia, en relaciones heterosexuales, ellas se sienten defraudadas porque su deseo queda postergado y sus compañeros tienen normalizadas actitudes violentas, como los insultos. Los chicos también cargan, por su parte, con sus propios miedos. Quieren "estar a la altura" de la ficción, en lo que respecta a los tamaños, la duración, las posturas, etc. Obsesionados con responder a esas expectativas, descuidan comunicar y ser cariñosos.

La pornografía es una escuela de la desigualdad humana, como mantienen expertas como Rosa Cobo. Recomendamos el libro Pornografía: el placer del poder para entender en profundidad el complejo fenómeno social del porno. Para nosotras es clave entender que si aprendes el maltrato en la sexualidad, estás normalizando todo tipo de vejaciones que fácilmente pueden extenderse a todos los ámbitos de la relación. Dejar la educación sexual de la juventud en manos de la pornografía provoca un gran malestar y unas relaciones íntimas cada vez más desiguales, a pesar del avance en otros ámbitos[50].

El fenómeno OnlyFans

En este contexto aparece OnlyFans, una plataforma donde se intercambian imágenes sin censura, que permite visualizar fotos con contenido sexual explícito a cambio de dinero. Los suscriptores, en su mayoría hombres, pagan una cuota mensual para recibir imágenes de desnudos y vídeos a la carta de las mujeres con perfil en OnlyFans, algunas de ellas famosas. Fue sonado el caso de Bella Thorne, ex niña Disney que acaparó titulares por conseguir más de 50.000 seguidores y dos millones de dólares en una semana, cobrando 200 dólares por fotos en las que sus seguidores esperaban verla desnuda. La polémica surgió cuando vieron que Thorne había subido en realidad fotos personales, pero no desnuda, lo que hizo que se exigiesen reembolsos a la plataforma.

Aunque estas cantidades no son frecuentes, cada vez son más las chicas que intentan ganar dinero abriendo sus propios perfiles y vendiendo sus desnudos o vídeos sexuales a compañeros de clase, desconocidos y conocidos en redes sociales, dispuestos a pagar una cuota. Esto hace que para ser "rentables" traten de adaptarse a la demanda con imágenes y vídeos cada vez más brutales. Los que consumen estos contenidos dicen que no hay nada malo en ellos porque ellas lo hacen porque quieren, pero ya hemos visto cómo funciona el mito de la libre elección cuando hablamos sobre depilación anteriormente.

También hay voces que argumentan que ganar dinero con imágenes sexuales explícitas, sin la presencia de intermediarios de la industria pornográfica, puede ser empoderante porque "reivindica" el desnudo femenino. Pero ¿no hay imágenes de mujeres desnudas de sobra? Si bien es cierto que hay una falta de representación de los cuerpos no heteronormativos, por otro lado no demasiado demandada en estas plataformas, ¿no es cierto que seguir validándonos por ser deseadas sigue favoreciendo que nos traten como objetos? Para seguir reflexionando sobre este tema os recomendamos leer y escuchar a Mónica Alario, experta en violencia sexual y pornografía. En su libro o en podcast como el de Barbijaputa, dedicado a política sexual de la pornografía, analiza las consecuencias de la facilidad de acceso a la pornografía desde muy tempranas edades, la deriva patriarcal de la "revolución sexual" de

los setenta y la pornificación de la cultura, entre otras cosas.

En todo caso, hay que dejar muy claro algo: no es una cuestión de puritanismo. Se trata de defender que las mujeres somos algo más que un objeto decorativo, un trofeo o un reclamo publicitario. No pretendemos criticar a las mujeres que utilizan OnlyFans ni otras plataformas similares; tampoco convertir el debate en una discusión sobre la respetabilidad sexual. Simplemente queremos invitar a reflexionar sobre la necesidad de que los cuerpos de las mujeres dejen de ser objeto de escrutinio público.

De La bella durmiente a After: el amor romántico

No me cuentes cuentos

Como no nos han enseñado a amar y a tener relaciones guais y que nos hagan bien, hemos estado aprendiendo de nuestro entorno: de la televisión, el cine, los libros y los ejemplos de alrededor desde que somos criaturas. El amor romántico o el "amor Disney", como lo llama la activista Brigitte Vasallo, es ese amor que podemos encontrar en cualquier cuento de nuestra infancia. Princesas guapas, más o menos desgraciadas, que viven una existencia aburrida, rodeadas de mujeres malas y feas (ya hemos hablado de esta relación), que son rescatadas por príncipes de formas muy originales y cuestionables: nos secuestran (La bella y la bestia), nos besan mientras estamos inconscientes (La bella durmiente), nos prueban zapatos porque no se acuerdan de nuestra cara (Cenicienta) o nos engañan (Aladdín)… Todas estas historias forman parte de nuestra educación sentimental y parten de una idea de amor muy específica que se nos transmite de formas sutiles.

Así que aprendemos, en primer lugar, que el amor que salva nuestras vidas es el amor de pareja y heterosexual. Ya sabemos que en el amor no hay una única orientación sexual, aunque todo lo que vemos y oímos lo haga parecer así. Las lesbianas, los gais y las personas bisexuales existen, y sus historias también son importantes ¡Gracias, Heartstopper o Euphoria!

Cuando las personas de orientaciones sexuales disidentes ven las representaciones del amor romántico a las que estamos expuestas, detectan que el cuento tiene lagunas. Para empezar, nunca se habla de princesas que huyen con sus hadas madrinas o que tienen un crush con la bruja del cuento… Pueden sentir decepción al no ver representaciones diversas, pero también les hace entender que hay "mucho cuento" en estas historias… ¡Nunca mejor dicho!

¿Es posible cambiar por amor? Mira este vídeo de #CambiaelCuento, a ver qué te parece.

Podemos seguir comentando la soledad patológica de los personajes femeninos: siempre están solas, sin amistades, sin ambiciones personales, y las hadas madrinas aparecen para regalar vestidos y carruajes, pero no dinero para ir a la universidad. La dependencia de otra persona para ser feliz es un ingrediente del amor romántico que causa mucho daño en la vida real.

Y así podríamos seguir encontrando muchas ideas tóxicas, red flags, y acabar atragantándonos con las perdices. Menos mal que en el cuento del Comando Igualdad nos ponemos las lentes violetas para ver mejor los mitos del amor romántico.

‘A mar es a lo que saben los percebes’: los mitos del amor

Ni ‘media naranja’ ni ‘exprimidor’

Instagram del Comando @comandoigualdade

El Comando comenta el mito de la media naranja.

Canción "Contigo", de La Otra.

El amor puede estar lleno de trampas instaladas por el patriarcado. El feminismo quiere desvelarlas y llama mitos a todas estas trampas. Seguro que conoces el mito de la media naranja. Hay muchas historias que hablan de esta idea del alma gemela, del hilo rojo que une a dos personas predestinadas, de la persona ideal, la perfecta, sin la cual estamos incompletas. ¡Frente a esta propuesta, en el Comando Igualdad apostamos por amores donde no existan ni medias frutas ni exprimidores! Como canta La Otra, Isabel Casanova, es mucho más bonito querernos libres y querer libres a nuestras parejas (si nos apetece tenerlas), compartir camino, aprender mutuamente, eligiéndonos, sabiendo que solas o solos nos valemos bien, pero escogiendo compartirnos, al menos durante un rato.

Perder la cabeza

Si elegimos tener pareja, tenemos que ser capaces de no idealizarla, de no "atontarnos". Ya conocemos el fenómeno de enamorarse de la idea del amor: personas que idealizan a quien aman y construyen vínculos amorosos llenos de expectativas y alejados de la realidad. Son esas amistades intermitentes, que desaparecen al echarse pareja, que conjugan exclusivamente la primera persona del plural y abandonan cualquier proyecto propio para sustituirlo por proyectos conjuntos, con la seguridad de que estarán juntos eternamente. Pero sabemos que esa eternidad no existe, que solo tenemos el aquí y el ahora, y que fusionarnos con otra persona abre la puerta a la posesividad y a las relaciones tóxicas.

No puedo vivir sin mí

Es fácil hacernos drama queens o drama kings y cantar eso de "no puedo vivir sin ti", escribir poemas intensísimos sobre el amor eterno y publicar historias en las que nos prometemos estar juntos toda la vida. Pero también sabemos que sí podemos vivir sin esa persona, porque lo hemos hecho antes y lo haremos después, y que los amores eternos a veces no aguantan ni un trimestre, y que prometernos amor para siempre acaba por hacerse un poco bola con el paso del tiempo.

Pensar así provoca que vivamos las rupturas como un fracaso y sintamos la frustración de haber perdido el tiempo con alguien que no era "la persona". Sin embargo, si fue importante en aquel momento, si nos aportó experiencias, si nos ayudó a crecer y nos dio herramientas para futuros amores (y desamores), significa que nos ayudó a conocer mejor a nuestro verdadero amor, la persona con la que sí estaremos fijo toda la vida, es decir: nosotras mismas.

No eres tú, soy yo, que me quiero mucho

También hemos aprendido que el amor duele, que “quien bien te quiere te hará sufrir”. Y es curioso, porque esa frase la decían nuestros abuelos; pero hoy la dicen también traperos como Duki o Morat. Más de 22 millones de reproducciones tiene la canción “París”, donde cantan: “Que todo el amor duele. Que quien te ama te hace sufrir”. Súmale toda la infinidad de comedias románticas en las que el “malote” daña a la protagonista. Lo hace porque tiene traumas anteriores, porque ha sido dañado en otra relación, porque tiene miedo de que le rompa el corazón… Le pasa a Hache en A tres metros sobre el cielo, a Hardin en After, a Christian en Cincuenta sombras de Grey, a Ares en A través de mi ventana… Si estos protagonistas fueran a terapia se nos acababa la peli a los cinco minutos. Las protagonistas, por su parte, empatizan con sus vidas atormentadas y por ello justifican y soportan que las traten mal o las desprecien, en repetidas ocasiones.

El final feliz llega cuando el amor lo cambia todo… “¡El amor todo lo puede!”. En estas historias, ellas se responsabilizan de que ellos mejoren, maduren y dejen atrás malas costumbres. Este mensaje funciona tan bien que lo repiten hasta nuestras madres. Seguro que escuchaste aquello de: “¡A ver si este niño mío encuentra una chica que le haga sentar cabeza!”. Por favor, que no somos centros de rehabilitación, que cada quién se pague su consulta psicológica.

Ante estos discursos, hay que tener muy claro que no podemos (ni debemos) ser la salvación de nadie, ni es cierto que querer implique quedarse con quien nos haga daño. El amor no debería ser para siempre, sino hasta que sea sano, donde no haga daño. Esto implica, a veces, renunciar a relaciones no por falta de amor sino por abundancia de amor propio. ¿Y si toda la energía invertida en sufrir por amor la destináramos a proyectos propios? ¿Si aprendiéramos a autoconocernos y a bienamar antes de darle la vara a otras personas? ¡Eso sí que sería un mundo de fantasía!

Ni telepatía ni bola de cristal

Es muy curiosa la cantidad de ideas absurdas con las que llenamos el amor. Igual escuchaste alguna vez que, cuando dos personas se quieren de verdad, adivinan lo que la otra siente y piensa, sin tener que decirlo. ¿Cuántas veces hemos escuchado decir que "si lo tengo que pedir, ya no lo quiero"? Si no tienes una amiga que lo ha dicho es que eres tú. Pues con esa idea, como quien no quiere la cosa, todo el mundo tiene que ser ahora la bruja Lola. Lo chungo de esta idea es que, en el fondo, lo que viene a decir es que si hay amor verdadero las cosas ni siquiera hay que hablarlas.

Ante esta invitación a comprar bolas de cristal y adivinar lo que piensa la otra persona con solo mirarla… ¡proponemos sinceridad! Verás cómo los conflictos se resuelven mejor si ante un "¿qué te pasa?" respondemos contando lo que nos pasa, en lugar de un críptico "¡tú sabrás!". En general no tenemos el don de leer la mente, así que es bueno preguntar si no se sabe lo que pasa y hablar y expresarse en lugar de esperar a que los demás adivinen. Como por el momento la mayoría no hemos recibido una carta de Hogwarts, nuestra mejor herramienta sigue siendo la comunicación.

Ni morir por ti ni matar por celos

Precisamente es hablando como podemos desmontar uno de los elementos más dañinos del amor romántico: los celos. Es muy común interpretar los celos como prueba de amor, querer tanto a alguien que solo la idea de perderlo nos horroriza. “No puedo vivir sin ti, sin ti me muero… por eso, ¡los celos me matan!”. Sin embargo, estamos enmascarando en realidad otros miedos: miedo a no ser suficiente para la otra persona, miedo a que me comparen, miedo a que no me quieran como yo quiero…

En este vídeo de la serie *El Barco* vemos un ejemplo de celos y control. ¡*Red flag*!

Muchos de estos fantasmas podrían desaparecer al gestionar mejor nuestras inseguridades y al aumentar nuestra autoestima en lugar de alimentar los pensamientos intrusivos con justificaciones. Excusas como que es normal controlar a nuestra pareja o condicionar con quién puede relacionarse, incluso obligándola a que cambie.

Los celos no son un indicador de verdadero amor. Si alguien no demuestra celos no significa que no nos quiera. Es más: probablemente significa que hay confianza en la pareja, ingrediente indispensable para tener una buena relación. Así que si sientes celos es hora de revisar de dónde nacen y tomar medidas cuanto antes. Y si estás con alguien que usa los celos como justificación para controlar tu comportamiento, ¡ahí no es! ¡O aprende a gestionar los celos o thank u next, que diría la cantante Ariana Grande!

Soltera, pero no sola

Y terminamos con uno de los mitos que tenemos más interiorizados: la idea de que estar soltera equivale a la soledad, la gran estupidez de que el único amor válido es el de pareja. Hay muchas personas que no la tienen y no por eso se sienten solas. Pueden sentirse queridas, amadas y cuidadas por sus amistades, por su familia o por su entorno. No tener pareja no es un fracaso, y la idea de que la felicidad está en otra persona hace que aceptemos relaciones que nos dañan, príncipes azules que destiñen y candados como prueba de amor. El feminismo nos enseña que el amor no necesita cadenas, que sin libertad no hay finales felices, y que sin ti soy yo, porque el primer amor tiene que ser el amor propio.

En el corto *Doble Check* tenemos un ejemplo de control y posesión.

Me enamoré y la cagué

Estos mitos influyen en todo el mundo, pero las chicas acaban siendo las principales víctimas. Como dijo Kate Millett: “El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban”. No en vano, las llamadas “pelis de tías” son esos melodramas y comedias románticas que actualizan los cuentos de príncipes azules. Las

mujeres comentamos entre nosotras detalles de nuestros amoríos, leemos libros, vamos a terapia para saber por qué no funcionó nuestra última relación amorosa y ponemos a Taylor Swift en bucle. ¿Será porque ponemos el amor en el centro de nuestras vidas?

Esto hace que tengamos que tener mucho cuidado, porque en el enamoramiento somos proclives a atontarnos. Un día, una chica del Comando Igualdad vino al instituto y compartió una experiencia que ilustra a la perfección el peligro de perder la cabeza por amor sin darnos cuenta.

Ella terminó el instituto y se marchó a la universidad. Cogió un piso compartido con gente de clase. Vivían en armonía y se repartían las tareas sin problemas, hasta que se enamoró de uno de ellos y, al cabo de un tiempo, decidieron irse a vivir juntos a otro piso. Ella, poco a poco, se fue ocupando del bienestar de la casa y se sorprendía yendo al mercado a comprar almejas para hacer el arroz de mamá ("Mamá, ¿cómo era la receta?"). Se le iba el tiempo decorando la casa o comprando velas y cortinas. Empezó a llegar tarde a clase, faltaba a otras y le dedicaba cada vez menos tiempo a los trabajos. Esta dinámica la fue arrastrando y, cuando se dio cuenta, hacía meses que no quedaba con sus amigas, había suspendido alguna asignatura y cada vez volvía menos a casa los fines de semana. Un viernes visitó el instituto. Nos contó todo esto, con más detalles incluso. Dijo que era cosa suya, que ni su chico ni nadie le había insinuado que tuviera que asumir toda esa carga de trabajo y de cuidados. Se sorprendía que tan feminista como era, con tanto trabajado, después de tantos años en el Comando, fuese capaz de perder el norte de esa manera: "¡Me enamoré y la cagué!".

Como sucede muchas veces, revisarnos en colectivo, conversar en un espacio seguro como el Comando, ayuda a pasar de "lo que me pasa" a "lo que nos pasa". Las reflexiones compartidas le permitieron reconducir la relación. Llegó a la conclusión de que el amor no se puede basar en renuncias y sacrificios, y que nunca debemos abandonar nuestra individualidad y los proyectos de vida en aras del "amor"… ¡Y por ahora "comen perdices"!

After: ¿una peli de amor o de terror?

¿Qué pueden tener en común Romeo y Julieta, Tristán e Isolda, After o La isla de las tentaciones? Parece mentira, pero todos estos relatos, desde Shakespeare al reality de Telecinco, apelan a una idea de amor inevitable, que te escoge y contra el que no se puede hacer nada. Son amores complicados, que causan desgracias o que sencillamente son imposibles. Nos enamoramos de la ilusión de pensar que hay un destino, un plan perfecto para cada quién, de esa idea de amor, más incluso que de la persona misma.

El Comando comenta *After* y el cliché del *malote*.

After fue un drama romántico adolescente que se estrenó en 2019, y también una serie de libros de muchísimo éxito. Comparte similitudes con películas que ya os hemos nombrado en algún capítulo anterior, como A tres metros sobre el cielo, Crepúsculo, A través de mi ventana y, la menos adolescente, pero igual de popular, Cincuenta sombras de Grey. La historia que nos presenta vuelve a estar repleta de clichés machistas y lugares comunes. Todas comparten protagonistas masculinos que desempeñan el rol de bad boys, chicos malos y conflictivos, inteligentes y deseados, con historias de vida traumáticas con las que justifican actitudes de falta de empatía, violencia y manipulación. Ellas suelen ser tímidas, inseguras y con un círculo de amistades más bien reducido. Son "diferentes y especiales" porque consiguen que el sad boy salga con ellas antes de llegar a los créditos. ¡Uf, todo mal!

Nadie dice que no podamos seguir viendo y disfrutando de estas

películas o de las canciones que nos hablan de cuentos similares, pero debemos tener claro que, a través de las lentes feministas, la narración pasa de historia romántica a historia de terror. Tenemos que prestar mucha atención para no naturalizar comportamientos que son supertóxicos. El enamoramiento funciona como una droga. Es importante aprender a administrar la dosis, y no olvidar otros amores. Todo el mundo conoce el fenómeno de las amigas intermitentes, esas que desaparecen cuando se echan novio. ¡Esta peli sí que la vimos!

El Comando comenta *Crepúsculo* y la dependencia

También hay un montón de canciones de amor que dan ganas de echarse a temblar. Ante esto nos queda apoyar a los grupos y cantantes que apuestan por otros relatos. Ya que estamos hablando de amor, os dejamos el QR de un temazo del grupo Mafalda sobre amor romántico que sí que es una maravilla. Incluso podemos animarnos a componer nuestros temas, o versionar canciones para que no perpetúen imaginarios machistas. Podemos también escribir relatos o dibujar desde la diversidad en lugar del estereotipo. Son acciones maravillosas para luchar contra el patriarcado y para pensar el amor desde otras ópticas. El amor romántico sirve de base para las relaciones de violencia de género y cuestionar sus relatos es una buena forma de combatirlo.

"Absurdas pero necesarias" (Mafalda).

El amor no es la hostia: la violencia de género

Contagiadas de mitos románticos, construimos nuestro guion de vida, cayendo en los mandatos de los estereotipos más rancios. En el plano emocional y en las relaciones íntimas es donde encontramos el núcleo duro del patriarcado y donde este logra ser más eficaz. No hay más que ver el número de mujeres que denuncian a sus parejas por todo tipo de agresiones. La violencia de género es la manifestación más brutal y extrema de la desigualdad entre hombres y mujeres en nuestra sociedad. Con algunos matices en cuanto al significado, también puede llamarse violencia contra las mujeres o violencia machista.

En España, la violencia contra las mujeres era prácticamente invisible hasta el asesinato de Ana Orantes en 1997. A raíz de este impactante feminicidio, el movimiento feminista consiguió que, en 2003, se empezaran a registrar los asesinatos de mujeres a manos de su pareja o expareja. En 2019 se superó la terrible cifra de mil asesinadas. Es la punta del iceberg de una violencia que la ONU ya ha calificado de pandemia por su alcance mundial. Como las hermanas argentinas comenzaron a gritar en 2015: "¡Ni una menos!".

Cuando hablamos de este tema, mucha gente joven piensa "esto a mí no me pasa", porque tenemos en mente que es algo que ocurre a

cierta edad, a la gente adulta, casada, y no a chicas de 15 o 16 años. Sin embargo, cuando en el Comando trabajamos el ciclo de violencia de Leonore Walker, pronto salieron testimonios de niñas que estaban o habían estado atrapadas en alguna de las fases de maltrato. De la catarsis generada al compartir experiencias, tanto de las amigas como en primera persona, surgió el Relato del Comando Igualdad contra el amor tóxico.

Relato del Comando Igualdad contra el amor tóxico.

Es un error pensar que la violencia de género son palizas y golpes, porque antes de la violencia física actúa la violencia psicológica. Control, aislamiento, celos, acoso, hostigamiento, descalificación, humillaciones, manipulación emocional, indiferencia afectiva, amenazas o presiones para mantener relaciones sexuales… Los miedos no dejan marcas en la piel, pero sí cicatrices profundas. Lo explica mucho mejor Pamela Palenciano en su obra de teatro No solo duelen los golpes. Cada vez que tenemos la posibilidad de trabajar esta obra en clase, las chicas son capaces de identificarse como víctimas o supervivientes de la violencia machista y sus compañeros de clase toman conciencia de las conductas que jamás deben permitirse.

Carmen Ruiz Repullo explica genial el proceso por el que las víctimas de violencia de género van subiendo por la escalera de la violencia sin darse cuenta. Pensar que a nosotras no nos va a pasar porque somos más espabiladas, más listas, porque tenemos más carácter, porque somos más fuertes… no nos protege. Protege saber

que no hay un perfil de víctima, ni de victimario. Muchas mujeres sufren violencia a manos de sus parejas, mujeres de todas las edades, de todos los países, de todas las clases sociales. Protege saber que hay avisos a los que es importante prestar atención, escalones que tenemos que negarnos a subir.

En el cuento de *Pepa y Pepe* aparece la escalera de violencia de género en la adolescencia.

Si sientes que alguien te controla, si sufres amenazas, gritos o golpes; si mantienes relaciones sexuales sin quererlo; si sientes miedo y no sabes qué hacer… estás sufriendo violencia de género. Si alguna amiga tuya está pasando por algo así, mantente a su lado, acompáñala, pide ayuda. Si tienes un amigo que hace sentir así a su chica, reacciona, no mires para otro lado, deja claro que eso es maltrato.

Testimonio de un caso de violencia de género de una chica del Comando

En esta reunión del Comando Igualdad que tuvo lugar en el MARCO, ocurrió algo muy importante que llamaremos caso X. Una niña convirtió su historia en el centro de atención al denunciar la dificultad y la escasez de sentimientos comunes sobre el maltrato entre compañeros. Tuvo la valentía de verbalizar públicamente lo que le ocurrió y, por primera vez en su vida, contó el desarrollo de la relación con características evidentes de abuso psicológico y

físico durante años. Por primera vez fue capaz de enfrentarse a la situación y ser consciente de lo que estaba viviendo. En este encuentro, X explicó abierta y públicamente todo el proceso de su relación y, a medida que avanzaba la historia, cambió la gran ambivalencia, debilidad y dudas iniciales por una gran fuerza y decisión. Sabemos que es un camino con muchos obstáculos: sentimientos ambivalentes, dudas y contradicciones afectivas, miedo e imposibilidad de pedir ayuda, todo ello con la conciencia de que estos factores actúan como paralizadores y obstaculizadores de la felicidad.

Y lo más importante fue la liberación emocional de X en esta íntima y profunda reunión, no podemos olvidar la parte positiva para todos los presentes:

Ser testigo de un proceso positivo es un incentivo para otras posibles víctimas. Participar en experiencias de intercambio personal facilita el aprendizaje para actuar en casos similares.

Podemos afirmar que el respeto, la empatía y la calidez fueron el manto que brilló en la reunión de este delicado evento.

Pilar Vázquez Fouce

, enfermera de salud mental

y colaboradora del Comando Igualdad

Paracetamor para bienamar

Como hemos visto, el amor romántico sirve de base para las relaciones de violencia de género. Por eso, pensar en el amor es una forma de prevenir. ¿Cómo podemos bienamar? ¡Hay que des-montarlo todo! Para empezar, tengo que darme cuenta de que mi

historia es la historia de todas; por ello, es bueno dar el paso y pensarlo colectivamente, porque, insistimos, lo personal es político, también en el amor.

Debemos saber que el amor se construye con el encuentro, con la atracción, con el deseo, y teniendo muchas cosas en común. También debemos saber que la felicidad es un estado interior y no puede estar en otra persona. Debemos explorar y aprender otras formas de querernos; encontrar el equilibrio entre la autonomía personal y el compromiso, con el cuidado en el centro. Soñar con el amor "amigo", compañero, que se va tejiendo con empatía, solidaridad, cuidados y compañerismo. Nos referimos a esto cuando hablamos de bienamar.

El Comando se abraza

Cuantos más mandatos rompamos, más libres seremos, y el amor crece y se fortalece en la libertad. Rompamos con el mandato de tener pareja; si "se pasa el arroz", hacemos risotto. No deberíamos tener que gustar, ni ser queridas para validarnos. ¡En nuestra vida

mandamos nosotras! Cada quién elige su forma de realizarse, y no está escrito en ninguna parte que sea necesario enamorarse, casarse, tener una casa e hijos. Aquí vamos improvisando. Qué aburrido sería si supiéramos el final del cuento… ¡A nadie le gustan los spoilers!

La soltería no es soledad: hay muchos vínculos importantes que no tienen que ser la pareja. Si decides tenerla, recuerda que hay otras formas de quererse que afortunadamente no tienen nada que ver con La isla de las tentaciones. Podemos tratar el amor como un jardín: cultivarlo, plantarlo, regarlo, podarlo y seguir aprendiendo poco a poco a hacerlo crecer.

Algunos apuntes finales

Apostamos por la coeducación sentimental

Con gafas violetas hemos descubierto cómo el patriarcado nos quiere princesas e influencers, superhéroes y gamers, en conflicto con nuestros cuerpos y lejos de una sexualidad plena. Ahora sabemos que, cuando no educamos en igualdad, estamos educando en desigualdad. Dicho esto, aunque parezca mentira, la educación afectivo-sexual sigue estando ausente en los colegios e institutos, al igual que la coeducación, que sigue sin integrarse en los proyectos educativos. Es cierto que contamos con maravillosas experiencias puntuales, pero están lejos de ser algo generalizado.

Las inercias son muy peligrosas, porque nos llevan a mantener y reproducir situaciones de desigualdad, como refleja el lema del Comando: “Si no estás por la solución, formas parte del problema”. La igualdad requiere un empeño consciente, el apoyo de las instituciones y mucha voluntad de cambiar las cosas.

El Comando apuesta por el cambio

El Comando apuesta por el cambio.

Hay que estimular conciencias críticas y espacios seguros para hablar, y cuestionar todos los mandatos dominantes. A las niñas hay que empoderarlas para que sean críticas con el mensaje que reciben insistentemente: la felicidad consiste en estar guapa, delgada y perfecta; en encontrar pareja; formar una familia; ser una buena hija, una buena esposa y una buena trabajadora: en definitiva, ser una superwoman. A los niños tenemos que hacerles ver que tienen mucho que ganar si se quitan la máscara y están dispuestos a soltar el peso de tener que ser “un hombre de verdad”.

Para que ese mundo igualitario que soñamos se convierta en realidad, es vital que el sistema educativo sea ejemplo y faro en la transformación social. Porque coeducar es preparar para la libertad, y para eso tenemos que:

Fomentar el pensamiento crítico contra el sexismo, desvelar la misoginia y el androcentrismo, y aprender a detectar y combatir el machismo.

Revisar la masculinidad, deconstruir las formas tóxicas de ser hombre y formular alternativas igualitarias, empáticas y corresponsables que rompan los estereotipos.

Incorporar el saber de las mujeres mostrando referencias femeninas en ámbitos masculinizados y recuperando y dignificando los ámbitos feminizados, así como recuperando la historia invisibilizada de las mujeres en todas las disciplinas.

Eliminar el sexismo de los libros de texto y de los materiales educativos: ¡ni textos ni imágenes que perpetúen estereotipos!

Evitar que la orientación profesional limite las capacidades del alumnado en base a prejuicios sexistas.

Utilizar un lenguaje no sexista en los carteles, en las celebraciones, en clase y en todo el material escolar.

Construir en la biblioteca una sección de igualdad, con libros y materiales sobre feminismo, diversidad, educación sexual, etc.

Vigilar los espacios para que sean igualitarios: patio, biblioteca, gimnasio…

Colocar nombres de pioneras y referentes femeninas en las aulas como forma de difundir referentes para las nuevas generaciones.

Incorporar la educación afectivo-sexual en todas las etapas, trabajando el cuerpo, la autoestima, la asertividad, la sexualidad y la autonomía personal, y llevar el amor a la escuela para aprender a bienamar y construir un proyecto de vida propio.

Prevenir la violencia de género, alertar del control tecnológico y de la cultura de la violación, sin olvidar el abuso sexual infantil.

La escuela no puede trabajar sola: tiene que contar con las familias y los medios de comunicación, porque educa toda la tribu.

¡En definitiva, hacer que la coeducación lo impregne todo!

Un Comando en cada instituto: ¡a despatriarcalizar!

La cultura patriarcal es tan poderosa que abarca todas las dimensiones de nuestra vida, pero a raíz de los avances feministas vemos ámbitos en los que se han alcanzado altos grados de igualdad: en el mundo laboral, en la política… A pesar de todo, el espejismo de la igualdad no debe ocultar todo lo que queda por hacer.

Reunión de trabajo del Comando

El Comando Igualdad tiene tanta potencia porque permite a la juventud apuntar a lo que le incomoda y afecta, por ejemplo, en el

terreno del cuerpo, donde la tiranía de la belleza es más fuerte que nunca. El patriarcado, en alianza con la política y la economía neoliberal, ahoga a quienes no entran en los ideales de belleza imposibles que las redes sociales se empeñan en vender. Imagina que en cada instituto la adolescencia pudiese hablar de sus complejos, de sus inseguridades; imagina que en cada insti hubiese un grupo que desarmase conjuntamente los discursos tóxicos de TikTok e Instagram.

El Comando Igualdad en el programa de radio *Esperta Valadares*.

Un día, dejamos de imaginar y empezamos a caminar, y si lo hicimos en el Comando, ¡tú también puedes hacerlo! Colectivamente hemos conseguido muchas cosas: hemos viajado a otros institutos, nos grabaron para un documental, hemos salido en la televisión y en la radio, se están multiplicando los Comandos por todo el Estado… ¡Hasta publicamos este libro sobre nuestra revolución!

A escala individual es muy difícil transmitir los cambios vitales trascendentales que cada persona del Comando Igualdad ha vivido. Sabemos que todas y cada una de las personas que pasaron y participaron han aportado una pieza fundamental de este puzle que hemos creado entre todas. Son gasolina para que este proyecto siga perdurando y no paremos de crecer, de mejorar y de impulsar cambios. No fue fácil llegar hasta aquí, hemos aprendido mucho y seguimos haciéndolo.

Para que otros proyectos sigan “aprendiendo” de nuestros errores e insistiendo en nuestros aciertos os dejamos con la segunda parte de este libro. Ahí os contamos todos los entresijos del Comando: quiénes somos, adónde vamos, nuestros fundamentos y compromisos.

Hemos aprendido que no basta con conocer el diagnóstico de lo que sucede. Ahora que has terminado la primera parte del libro, ya sabes cuánto hay que mejorar. Pero con saberlo no basta. Necesitamos transformar toda la indignación en acción, transformar la rabia en revolución. ¡Te contamos cómo lo hicimos desde el Comando y esperamos que te unas a nuestra revolución!

¡Nos vemos en las calles!

Segunda parte

El poder transformador de la juventud

¿Cómo comenzó todo?

Antecedentes del Comando Igualdad

A fuego lento

El Comando Igualdad es un proyecto que no surgió de forma espontánea; se fue cocinando lentamente, con el trabajo duro de muchas personas que fueron añadiendo ingredientes a una receta elaborada con amor y delicadeza.

El Comando en Lalín.

Los fogones podríamos situarlos en las clases coeducativas del IES Alexandre Bóveda de Vigo. Allí fue donde las dos autoras de este libro cruzaron sus caminos. Chis, profesora del Departamento de Filosofía, implantó en sus clases de Ética y Educación en Valores un programa de educación afectiva y sexual tan novedoso como necesario; era una época en la que se hablaba poco de ello. El trabajo en las clases de los primeros años dio lugar en 1994 a Eros, materiales para pensar el amor, un libro didáctico que obtuvo el

Premio Estatal a la Innovación Educativa. Con este galardón, la Administración legitimaba un trabajo que ya contaba con amplio reconocimiento por parte del profesorado asistente a las formaciones de Chis. En 2009 se premiaron los 25 años de desarrollo de este programa, que ahondaba en las experiencias, miedos y placeres de la juventud, con el prestigioso Premio Irene del Ministerio de Educación.

En esos años, Priscila pasaría por esas aulas, lo que determinaría su trayectoria vital y profesional. Tuvo su primer contacto con el feminismo, la educación emocional y la coeducación en las asignaturas de Educación Sexual de 4º de la ESO, Antropología y Ética y Filosofía del Derecho en el bachillerato. En estas clases, parte de la metodología consistía en recoger el contenido de las sesiones en un cuaderno personal, añadiendo ideas, imágenes, recortes de prensa relacionados y reflexiones propias.

Ofrecer a los estudiantes la posibilidad de dar salida a sus pensamientos es algo poco común en programas académicos rígidos, preocupados básicamente por transmitir conocimientos y menos interesados en las aportaciones de la adolescencia. Tenemos costumbre de escuchar conferencias magistrales donde el profesorado tiene siempre la palabra y la autoridad. La perspectiva suele ser claramente asimétrica y adultocéntrica. No importa demasiado lo que tenga que decir la juventud. No escucharla nos perjudica, porque impide cambiar de paradigmas, beber de la mirada fresca de las nuevas generaciones. Sobre todo, cuando se trata de temas que tienen que ver con la educación sentimental, la reciprocidad se convierte en una prioridad[51].

Esta visión de la educación dejó una importante huella en la vida de Priscila. Tras licenciarse como politóloga, continuó su formación académica con un Máster en Igualdad de Género en la Universidad de Málaga. Hizo sus prácticas en un centro de protección de menores y más tarde trabajó en Quito, en las oficinas de Naciones Unidas, como asistente técnica del Área de Erradicación de la Violencia de Género. Allí se estaba trabajando en la aplicación de la Ley orgánica integral para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres de 2018. Priscila aprendió de un equipo, formado prácticamente en exclusiva por mujeres, grandes profesionales, la

importancia de la transversalización de género, la normativa internacional, la interseccionalidad, la necesidad de la perspectiva de género en las políticas públicas, etc. Venció el síndrome de la impostora, del que hablamos en la primera parte, y tuvo el privilegio de trabajar con ese equipo excelente liderado por Bibiana Aído, primera ministra española de Igualdad, y representante de ONU Mujeres Ecuador en aquel momento. De vuelta a Vigo, Pris se incorporó a la coordinación del Comando Igualdad. Hoy sigue haciéndolo en compañía de Ana Álvarez, profe del instituto. Lo combina con su labor profesional como agente de igualdad, impartiendo formación a alumnado, profesorado y familias a través de talleres, ponencias y cursos en distintos puntos de Galicia y del resto del Estado. Presenta también el programa feminista Histérikas Históricas.

Durante todo este recorrido de años, mantuvimos el vínculo entre nosotras, hasta la relación de profunda amistad que nos une hoy. Así nació este libro, escrito con dos miradas y a cuatro manos, que muestra que muchos proyectos ilusionantes empiezan a dibujarse mucho antes de que seamos conscientes de la dirección que pueden tomar. La experiencia acumulada nos permite ser taxativas en muy pocas cosas; una de ellas es que el buen trabajo en las aulas siempre da frutos, aunque lo haga tiempo más tarde y de formas insólitas.

El Proyecto Bata

En 2010 se puso en marcha en el instituto el Proxecto Bata para trabajar con el alumnado la igualdad entre hombres y mujeres. La novedad fue que abarcaba distintas disciplinas. La bata era una metáfora que apelaba a nuestras emociones y afectos. Siempre hemos sido cuidadas y cuidados por una mujer con bata. Esta prenda escondía ese trabajo diario, lleno de afecto, pero también de renuncias, en el que nuestras madres, abuelas, hermanas y vecinas daban lo mejor de ellas mismas. La idea nació con el objetivo de conseguir que lo cotidiano, lo privado y lo doméstico entraran en la esfera de lo visible y del reconocimiento, un reconocimiento que habitualmente les es negado, cuando no menospreciado.

La juventud implicada (CLAVICO).

La bata como elemento simbólico movilizó a toda la comunidad educativa, que desde una perspectiva multidisciplinar elaboró todo tipo de recursos, investigaciones, vídeos, fotos, relatos, microrrelatos, poemas, cómics… Fue un trabajo realizado en todos los departamentos desde octubre hasta marzo. En Matemáticas se trabajó con las estadísticas de datos sobre el trabajo doméstico y la cuenta satélite. En Lengua Gallega se hicieron talleres de poesía con la bata. En Tecnología o Artes Plásticas experimentaron con performances, vídeos, fotografías, carteles, cómics e historias gráficas con la bata como referencia. Lo mismo se hizo en otras muchas asignaturas como Antropología, Filosofía, Ética, Ciencias Sociales, Música, Educación Física… Llegaron a implicarse más de 500 estudiantes.

Lluvia de batas a la entrada del instituto

Pedimos la colaboración de una fábrica de batas de Pontevedra y nos enviaron en préstamo una caja con 200 batas y mandiles. Con ellas decidimos hacer una instalación de arte contemporáneo en la entrada del instituto, coordinada por el Departamento de Plástica. Del techo llovían batas. Quien entraba, flipaba; no podían dejar de preguntarse el porqué de todo aquello.

Google Site
del Proyecto Bata.

Simultáneamente, todo el mundo empezó a vestir su bata para andar por el centro. En bata fueron las clases, los partidos de fútbol y los conciertos. En la página web creada para el proyecto es posible consultar la ingente cantidad de material, recursos y reflexiones. El 8 de marzo de aquel año las batas tomaron el instituto en una fiesta sin precedentes en la que se rindió homenaje a los cuidados y a las mujeres que los ejercen, a la vez que se invitaba a la reflexión sobre micromachismos, corresponsabilidad, masculinidades alternativas y violencia de género.

Una experiencia de esta envergadura jamás hubiera sido posible sin el trabajo de un profesorado que se implicó extraordinariamente y de un alumnado que supo estar a la altura de ese gran trabajo. La bata fue capaz de conectar con su mundo emocional y mitigar las resistencias que tantas veces existen ante propuestas feministas.

¡Para el fútbol también nos poníamos la bata!

El Ministerio de Cultura, Educación y Deporte concedió al proyecto el Premio Irene “La paz empieza en casa, 2010” por colaborar, desde el sistema educativo, en la erradicación de la violencia y en la promoción de la igualdad real entre hombres y mujeres. El Proyecto Bata asentaba las bases del trabajo en comunidad, el aprendizaje recíproco y el activismo, que fueron el caldo de cultivo para que años más tarde surgiera el Comando Igualdad.

Nunca he sido buena repostera, pero ese domingo me animé y decidí hacer un hojaldre y unos bombones para acompañar una merienda muy especial en mi casa. Nos reunimos Chis y yo con un grupo de alumnos para preparar la invitación a una conferencia sobre educación que se iba a celebrar en Santiago de Compostela. Teníamos que contar por qué el Proxecto Bata, un proyecto educativo que un grupo de profesores liderado por Chis

desenvolvemos en el IES Alexandre Bóveda para conmemorar el 8 de Marzo, fue galardonado con el Premio Irene 2010. Y así es como empezó todo para mí: quién mejor que los alumnos que participaron en las distintas acciones para contarnos lo que habían aprendido. Pude comprender el poder de estas chicas para contar el proyecto, pero también el poder transformador para ellas mismas del espacio de cuidado que el futuro Comando Igualdad estaba construyendo para todos nosotros.

Aquel domingo charlamos, compartimos, nos formamos y nos comimos el pastel; no mejoré como repostera, pero el camino que iniciamos ha endulzado mi vida desde entonces.

Ana Álvarez

, profesora y actual coordinadora

del Comando Igualdad

El círculo empoderador de la bata

Esta iniciativa educativa logró que profes y alumnado remasen conjuntamente, y consiguió un excelente resultado con un importante eco en los medios de comunicación. Ese 8 de marzo, las batas abrieron los telediarios de muchas cadenas televisivas.

Fue entonces cuando el equipo docente que llevaba la coordinación de las batas decidió dar un paso más en su apuesta por una coeducación que revolucionase no solo el contenido, sino también las formas, con los métodos que queríamos emplear. Se decidió que las entrevistas, los reportajes y las participaciones en foros y jornadas no estuvieran protagonizadas, como era costumbre, por el profesorado del Proyecto Bata, sino por el propio alumnado.

Silueta de una bata gigante

en el patio del instituto el 8-M

Se cedió el micro a las chicas y chicos para que, en primera persona, desde su formación y subjetividad, tomaran la palabra. Tuvieron así la ocasión de darse cuenta de que, detrás de ese medio escénico, escondían una gran capacidad de comunicación. De este

modo, la bata como elemento empoderador cerró el círculo, gestando un grupo de adolescentes con el poder suficiente para hablar en público de aquella experiencia de la que formaban parte, de sus reflexiones sobre la igualdad, de sus propias contradicciones, desafíos y aciertos.

Los proyectos crecen: de las batas al Comando

Poco después, con el recuerdo aún vivo de aquel recorrido con las batas, emerge la idea de lo que sería con el tiempo el Comando Igualdad. Un pequeño grupo de estudiantes de la asignatura de Ética y Filosofía del Derecho impartida por Chis preparó un guion con contenidos y reflexiones para compartirlos con otras clases. El propósito era acercar a más adolescentes del instituto inquietudes sobre sexo, género, feminismo, micromachismos, homofobia, patriarcado… Chis recurrió a Priscila, para entonces exalumna, para que colaborase como "maestra de ceremonias" en la puesta en marcha de este nuevo proyecto. Su papel era ayudar a superar la inseguridad escénica.

Empezamos a funcionar, pero necesitábamos un nombre. Tras una lluvia de ideas, decidimos por unanimidad llamarnos Comando Igualdade: el gallego era nuestra lengua vehicular. La palabra comando enfatizaba nuestra propuesta de acción, un pequeño grupo dispuesto a enfrentarse al "terreno enemigo" del machismo. No es que seamos muy fans de los discursos bélicos, pero en esta ocasión nos pareció muy oportuno reapropiarnos del lenguaje y, además, hacer referencia al punto revolucionario que tenía romper la rutina de las clases en los institutos y que el alumnado tomara la palabra y diese paso a la acción.

No sabemos hasta qué punto éramos conscientes entonces, pero la misión de actuar y divulgar mensajes contra el patriarcado allí donde se nos reclamaba era una tradición puramente feminista. Seguimos la estela de sufragistas y abolicionistas, activistas feministas como las hermanas Grimké, Sojourney Truth, Gloria Steinem, Malala y tantas otras luchadoras que comprobaron el

poder de la palabra y la escucha, en el que también confiamos.

Oradoras feministas
que nos inspiran.

En cada una de las actuaciones del Comando comprobamos el éxito de las reuniones colectivas entre iguales. La gente escuchaba atenta, pero también intervenía. El Comando hablaba, pero también escuchaba. La empatía iba creando climas de entendimiento y confianza, se compartían vivencias, aprendíamos unas de otras, vislumbrábamos horizontes comunes.

Actuación del Comando en la biblioteca

El Comando Igualdad se convirtió en un espacio abierto. Quien quisiera podía unirse, formarse y participar en las acciones. Cada vez éramos más y, a medida que crecía la diversidad, mejoraba el discurso, que se nutría de las propias vivencias, reflexiones y conocimientos de quienes llegaban. Crecíamos y ganábamos popularidad. Todas las aulas de nuestro instituto reclamaban nuestras sesiones. Nuestro discurso se recibía con menos reservas de lo habitual porque, en definitiva, éramos un grupo de iguales. Estábamos allí para hablar de una realidad que puede ser invisible, pero que existe y padecíamos en primera persona, tanto el Comando como la gente a la que nos dirigíamos. Lo revolucionario era que algunas personas en esas clases escuchaban, por primera vez en voz alta y por gente de su edad, que no estaban solas o solos, que podíamos aprender mutuamente y que teníamos derecho a querernos libres de imposiciones machistas. Ya había una generación harta de la dictadura de género, pero por primera vez accedían a la liberación de señalar en grupo los daños que causaba y de buscar soluciones colectivas.

¿Qué es el Comando Igualdad?

De aquel experimento en el que las personas del Comando tenían una formación de las clases de Educación Afectivo-Sexual de Chis, surge el Comando Igualdad tal y como lo conocemos hoy: un grupo de jóvenes de diversas edades, identidades, orientaciones sexuales y trayectorias vitales que visitan en grupo otras clases para conversar y reflexionar conjuntamente sobre problemas que les afectan directamente, como los estereotipos, el machismo, la sexualidad, el amor, la LGTBIfobia, etc.

Si bien el Comando hoy recibe formación en clase por parte del profesorado implicado y de personas expertas, quienes se incorporan al grupo se comprometen a investigar y a compartir recursos e información, así como a colaborar en la formación de quien se vaya sumando a lo largo del tiempo.

Utilizamos las redes sociales, espacios clave para la juventud, como aliadas para resolver dudas, establecer diálogos y debates, y difundir información que permita sostener una mirada crítica frente a las realidades desiguales y a las injusticias sociales. En nuestro grupo de WhatsApp, un centenar de personas compartimos información y nos comunicamos asertivamente. Distintas generaciones comparten ese espacio virtual en el que presentamos dudas y seguimos aprendiendo juntas. Sabemos que la etapa del instituto termina. La gente se va a otras ciudades a estudiar, a trabajar, pero, gracias a las redes, la conexión con el Comando no se abandona del todo. Se mantiene el vínculo emocional y el sentimiento de pertenencia al grupo.

Pasos para montar un Comando

El trabajo diario, la experiencia acumulada y la reflexión sobre errores y aciertos de lo llevado a cabo hasta ahora nos han proporcionado una serie de aprendizajes que nos parece interesante compartir. La diversidad caracteriza al Comando y, por ello, no existe un manual con instrucciones precisas e invariables. Sin embargo, creemos que contarte cómo lo hemos hecho puede ayudarte a saber cómo puedes hacerlo tú.

Si conoces el Comando Igualdad y te gustaría replicar esta experiencia en tu espacio educativo, si eres docente y ves la posibilidad de imitar esta iniciativa, si estuviste a punto de iniciar tu andadura pero no sabías por dónde empezar, esta parte del libro está pensada para ti.

Paso 1. En solitario igual no puedes,

con las amistades sí

Para ponerlo en marcha tenemos que buscar una semilla a partir de la cual germinará un futuro Comando Igualdad. Si eres docente, por ejemplo, seguramente sepas el nombre de algunas personas de tu alumnado que son sensibles a este tema, que demuestran interés y que estarían dispuestas a iniciar esta aventura contigo. Estas personas serán los hilos con los que empezar a tejer nuestra red. Para convocar la primera reunión, puedes hablar en particular con este alumnado y organizar simultáneamente una pegada de carteles para hacer un llamamiento general… que comience el rumor por el instituto. De este modo, las personas sensibles que no conocemos se sentirán invitadas.

Cartel para invitar a la gente

a unirse al Comando

No hay ningún requisito para participar, más que la voluntad de querer hacerlo. A menudo creemos que para emprender algo necesitamos habilidades o capacidades específicas o extraordinarias. Lo cierto es que todas las personas podemos sumar cuando estamos convencidas de la necesidad de nuestra tarea. Y bien sabemos que la igualdad es una tarea más que necesaria. En el Comando tendrá

cabida quien sueñe con la igualdad.

Paso 2. Crear un espacio seguro

Una vez contemos con un número de personas dispuestas a trabajar juntas, podemos constituir el Comando Igualdad. Tenemos que recordar a las personas implicadas que estamos creando algo más que un proyecto pedagógico o un pasatiempo: estamos creando un espacio seguro; es decir, tenemos que apostar por el absoluto respeto y empatía. Está permitido equivocarse, pero no podemos caer en la falta de cuidados o en el insulto. Y si alguien decide compartir algo confidencial debemos comprometernos con su confianza.

Es interesante dedicar cuantas sesiones sean necesarias para garantizar que sintamos seguridad y comodidad. Para ello, establecemos normas de consenso. Las negociamos al principio de cada curso, establecemos mecanismos para resolver los conflictos pacíficamente por si los hubiese en el futuro y proponemos dinámicas de trabajo para que todo el mundo encuentre su lugar.

Todas las personas tienen que estar de acuerdo y haber interiorizado estas decisiones. Es probable que haya que explicarlas de nuevo ante las incorporaciones, porque hay que recordar que este es un espacio abierto.

Frente al “orden del día”, el Comando funciona adaptándose a las circunstancias. Innegablemente existen objetivos —para dar charlas precisamos definir bien el guion que vamos a seguir o discutir determinados contenidos para tenerlos claros—, pero este “orden del día” no restringe el discurrir de las sesiones. Cumplir una lista de tareas no es tan importante como responder a las dudas que surgen, a los debates que sean de actualidad o dedicar tiempo a intercambiar cómo nos sentimos ante ciertas temas.

Conseguir dejarse fluir más por un sentido colectivo de la responsabilidad que por los ritmos marcados por el profesorado es

todo un aprendizaje. También lo es ese papel de guía que alerta solo cuando es necesario, cuando hay que cumplir algún compromiso: "¡Recordad que el viernes vamos al instituto de Santiago de Compostela!". ¡Todo un desafío!

Paso 3. Chateo, comunicación interna virtual

Al mismo tiempo, como ya hemos comentado, es fundamental formar un grupo de comunicación interna en WhatsApp, Telegram o las redes sociales de comunicación que determinemos en conjunto, para enviarnos información y estar en contacto permanente. En estos espacios virtuales también hay que tener muy claro el tipo de información que vamos a compartir para no saturar y valorar constantemente la comunicación que queremos. Estas decisiones deben tomarse por consenso y obteniendo el compromiso de todo el grupo. Es importante insistir en que el papel de las personas adultas es la coordinación. Esto requiere un esfuerzo consciente para evitar dirigir o liderar. Para que el grupo entienda que también tiene que responsabilizarse del chat, la estructura debe ser lo más horizontal posible.

La juventud de hoy en día es nativa digital, pero eso no significa que manejen los códigos de cuidados y cortesía. Probablemente ni siquiera tuvo un espacio disponible para reflexionar sobre el uso de las redes sociales y de los medios digitales en general. El Comando puede ser este espacio, un espacio donde poner estos recursos también a nuestro favor. Las redes sociales son una herramienta más para nuestro activismo.

Paso 4. Entusiasmo como brújula

El entusiasmo es un ingrediente esencial en las reuniones. En nuestro caso, las celebramos fuera del horario escolar obligatorio, lo

que requiere un importante sacrificio por parte del alumnado y del profesorado. Estamos dedicando nuestro tiempo personal, nuestro tiempo de ocio, de descanso, a una actividad cuyo objetivo es intentar cambiar las injusticias que nos rodean. Este trabajo es muy generoso y es importante destacar siempre que podamos y no olvidar la solidaridad que implica donar nuestro tiempo para cambiar las cosas.

También es necesario tener objetivos a corto plazo que nos ilusionen, que refuercen y nos den el impulso cuando invada el desánimo. Siempre es motivante preparar acciones para días señalados, como el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia (11-F), el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25-N), el Día Internacional de la Mujer (8-M) o el Día Internacional del Orgullo LGTBIQ+ (28-J). Proponemos hacerlo no solo esos días, sino extenderlo a otras celebraciones que no se suelen hacer con perspectiva de género, como el Día del Libro, el Día del Medio Ambiente o el Día del Consumo… Además, animamos a no circunscribir las acciones a una sola jornada: podemos pensar en hacer el mes contra la violencia, la semana del orgullo, etc.

En esta línea, aunque está en gallego, sugerimos el libro Datas e datos para lembrar en pé de igualdade e non esquecer o resto do ano, disponible en formato digital gratuito y lleno de recursos para trabajar desde las aulas. Podemos planificar acciones en las clases del centro, en espacios amigos o en las asociaciones de nuestro entorno.

El libro *Datas e datos* está disponible en esta página.

Paso 5. Nos formamos para actuar

Una formación previa es esencial para las acciones y actuaciones previstas del Comando Igualdad. Ya en la primera parte explicamos los contenidos teóricos con los que trabajamos en el Comando. Porque se hace necesaria una formación consistente y "aterrizada" que beba de la discusión, la reflexión y la autorrevisión continua del grupo. Es importante transmitir la importancia de la formación continua. Para que las acciones funcionen, es necesario que los contenidos estén claros, previamente analizados y con las dudas despejadas para poder ir con la máxima seguridad posible. Antes de actuar, cada persona del Comando tiene que controlar bien los contenidos de su intervención y los del resto del grupo. Esto redunda en la comodidad y la pérdida de miedos escénicos.

La existencia en el instituto de asignaturas impartidas con perspectiva de género (Valores Éticos, Antropología, Ética y Filosofía del Derecho, Igualdad, Coeducación…) nos han permitido dedicar tiempo, de forma sistematizada, a una formación amplia y reposada. En nuestro instituto contamos con esta ventaja. En estos casos, también es posible aprovechar las herramientas de evaluación, como las pruebas explicativas u orales, los debates, el intercambio de ideas, los trabajos en grupo, la exposición de trabajos monográficos, etc. El Comando puede ser la excusa para sacar estos elementos del ámbito puramente académico y para que

la juventud aproveche lo aprendido y tome conciencia de “por qué” estamos invirtiendo tiempo en la formación de estos asuntos.

Por supuesto, el tiempo invertido en las clases puede favorecer mucho la adquisición de conocimientos, pero en la experiencia del Comando Igualdad hemos comprobado que las reuniones fuera del horario escolar son el verdadero corazón del grupo. En nuestro caso, aprovechamos los días que hay clases por la tarde para comer en el centro y dedicar el tiempo de la comida tanto para generar vínculos de grupo como para organizar las actividades y seguir formándonos.

En estas reuniones periódicas también recibimos a gente experta, ajena al instituto, que nos proporciona una formación muy enriquecedora. Estas personas son tanto antiguo alumnado como miembros de ONG o asociaciones, que traen información de sus campos de investigación y trabajo, así como experiencias de primera mano que nos ayudan a comprender, empatizar y practicar una escucha activa, y también nos animan a entender la necesidad del Comando Igualdad.

Formación de verano en el MARCO

con Marta Soto y Priscila Retamozo

Fui invitado junto con mi mujer y mis hijas a una reunión del Comando celebrada en el Museo MARCO de Vigo, donde se impartía una formación que dirigieron Priscila y Marta. El Comando tenía pinta de no ser solo una experiencia escolar: aquello había trascendido los muros del instituto y el calendario lectivo. Igualmente en aquella reunión, la profundidad y el calado en las cuestiones que se tocaban; el soporte teórico, los conocimientos históricos a los que en el curso de aquella sesión se hacían referencia iban dejando claro que la experiencia del Comando era una cosa seria. Recuerdo incluso una charla en las cañas posteriores a la reunión en la que Priscila utilizó un símil sobre cómo una persona asume su machismo y cómo asimila una enfermedad de pronóstico fatal. En su comparación aludió a las fases similares por las que pasan ambos “pacientes”: negación, enfado/frustración y tratamiento ulterior en caso de querer curarlo. Como anécdota personal, diré que de este símil surgió una canción del repertorio de Moon Cresta titulada “That Kind of Man”.

David Vázquez

, músico en Moon Cresta

Con el tiempo, los conocimientos adquiridos se comparten entre quienes llevan más tiempo en el Comando y quienes se han incorporado más recientemente. El alumnado “veterano” forma al más joven, que también aporta su mirada y vivencias. Van adquiriendo sentido de la responsabilidad mientras sus docentes se acostumbran a limitarse a acompañar el proceso de aprendizaje, que empieza a producirse de forma natural.

Paso 6. ¡En acción! Pasando el micro

Tras el trabajo de formación previo del que hemos estado hablando, llega el momento de pasar a la acción. El Comando Igualdad irrumpe en otras aulas. ¡Ahora toca actuar!

Las intervenciones del Comando funcionan con la filosofía de los círculos de discusión: grupos que se reúnen con los cinco sentidos y remueven conciencias. En las intervenciones aprendemos a hablar y a escuchar, dos competencias que solo pueden desarrollarse conjuntamente.

En estas presentaciones públicas, el Comando habla de sus propias experiencias, distintas pero paralelas. Se van pasando la palabra si alguien se queda en blanco o simplemente se apoyan, completan, matizan o añaden información. Por ejemplo, si una persona está hablando de violencia sexual, alguien puede intervenir para recomendar series como Sex Education, Creedme o Por trece razones, que tratan sobre el tema. Si alguien habla de formas alternativas de vivir las masculinidades, otra persona puede nombrar el libro de Octavio Salazar El hombre que no deberíamos ser o el documental The Mask You Live In. Es interesante aprovechar estas ocasiones para poner en valor los recursos aprendidos.

Vale la pena señalar las buenas prácticas, criticar el machismo presente en la cultura, nombrar los libros, las películas, las series, los documentales, etc., que aportan nuevas herramientas para el análisis y la construcción de conocimiento. La información mejor si está siempre actualizada, a la última, y que fluya.

Es mejor tener el guion por adelantado. Nadie está obligado a hablar, pero todo el mundo está invitado a sumar su voz, aunque sea brevemente. Se distribuyen los temas elegidos según el interés, la sensibilidad o la trayectoria vital para que cada persona del grupo se convierta en una especie de experta en la materia que se va a tratar. Sabiendo, eso sí, que tenemos que ser capaces de explicar brevemente y con nuestras palabras cualquier contenido de la conversación. Tras algún ensayo para reunir seguridad y fuerza, organizamos la primera sesión.

Recomendamos hacerlo con un grupo conocido por las personas adultas y con clases de los primeros cursos para anticiparnos a las cuestiones que puedan surgir. Aun así, tenemos que confiar en el grupo y en su capacidad de improvisación. Es importante que sepan que no hay que tener miedo al fracaso, porque de los errores también aprendemos y siempre hay tiempo para mejorar.

Aconsejamos distribuir el tiempo a partes iguales entre personas oradoras y público. Sabemos que lo más interesante es crear un clima de escucha donde algunas personas puedan descubrir que no están locas, ni están solas, en sus experiencias de injusticia o en sus esfuerzos por tener una identidad personal no normativa. Quizás lo más transgresor de las actuaciones del Comando es que dejan un espacio para que, quien así lo desee, pueda contar sus propias experiencias. En nuestras actuaciones muchas veces hemos observado con sorpresa cómo chicos y chicas decidían exponer ideas y experiencias que ni siquiera habían compartido con sus amistades íntimas. El machismo es una opresión que tarde o temprano nos atraviesa. Compartir lo que nos pasa en un entorno seguro no solo desenmascara los mecanismos del patriarcado, sino que también nos permite avanzar al sentirnos comprendidas, escuchadas y acompañadas.

Después de cada intervención es vital hacer una autoevaluación grupal para comentar, para identificar fortalezas y elementos

mejorables, y para celebrar que ya estamos siendo cambio. También es interesante invitar a la gente tanto a formar parte del Comando como a seguirnos en las redes sociales y a comentar sus impresiones.

Paso 7. Salir de nuestros márgenes

Con la formación y la experiencia de la acción a nuestras espaldas, ha llegado el momento de que el Comando asuma nuevos retos. En este nuevo paso, proponemos salir de la zona de confort y planificar visitas a otros institutos, asociaciones, ayuntamientos, colegios…

Recomendamos asistir a estas visitas con un grupo numeroso. Lo ideal es que vaya el máximo número de componentes del Comando, unos diez o veinte como mínimo. La dinámica es la misma que desarrollamos en las aulas de nuestro instituto: una breve presentación del grupo, una exposición del guion y el espacio para tener un foro abierto para hablar con el público. Es importante que seamos conscientes en todo momento de que no se trata de una charla erudita, sino de una conversación sobre todas las preguntas que suscita la perspectiva feminista.

Precisamente por ello, es fundamental que el Comando esté permanentemente abierto al diálogo y a la escucha. El grupo debe entrenarse para ser asertivo. Como ya hemos explicado, la asertividad es una habilidad social que debemos desarrollar para tomar posiciones claras ante lo que consideramos que son nuestras opiniones, derechos y deseos, de forma transparente, directa y amigable. Intentamos no entrar en confrontaciones personales y que la otra persona no tenga dudas sobre nuestra posición, porque la ambigüedad suele llevar a la confusión. Lo ideal es actuar con asertividad y empatía. Es posible ser contundente sin que esto implique agresividad.

¡El Comando on the road!

Es normal que no todo el mundo esté de acuerdo. Lo importante es escuchar, dejar claros nuestros argumentos y permitir que cada quién forme su propio juicio según lo que considere oportuno. La misión del Comando no es convencer a todas las personas: el propósito es plantar una semilla de pensamiento crítico que pueda germinar con el tiempo.

Paso 8. Creamos comunidad

Gracias al éxito de las intervenciones del Comando Igualdad, hemos recibido numerosas invitaciones para visitar otros institutos, asociaciones y organizaciones. Vamos donde nos llaman: la única condición es que nos proporcionen un transporte seguro y que nos inviten a comer o a merendar en los destinos más alejados. El límite son los tiempos impuestos por nuestra vida académica. ¡Nos encantaría estar todo el día on the road!

En estas visitas tomamos conciencia de la relevancia de lo que hablamos, de la importancia de nuestro papel por el simple hecho de tratar una realidad que no siempre tiene el lugar que merece en

los foros de discusión; aprendemos del intercambio de opiniones y de las demandas y reflexiones de otros colectivos que ensanchan nuestra mirada. Al mismo tiempo, este reto de salir de la zona de confort, el miedo escénico, la incertidumbre de lo que podemos encontrar en cada sitio, el entusiasmo con el que nos reciben, la emoción del contacto, el agradecimiento que nos devuelven… y tantas otras cosas, también ayudan a unir al grupo.

El pensamiento feminista es el hilo conductor que une vivencias diversas, que teje redes de comunidad cuando somos capaces de crear dinámicas de escucha adecuadas. Somos la herencia de una larga tradición de círculos de discusión, de grupos de autoconciencia, de reuniones asamblearias, de activistas feministas, de sufragistas, de feministas de la segunda ola, de luchadoras de los derechos humanos… Reunirse y hablar es un acto revolucionario en sí mismo, que nos une a lo largo de la historia con todo un linaje de personas que lucharon por la igualdad y que, como nosotras, ¡se pusieron en marcha!

On the road!

Ahora toca contar cómo nos pusimos en marcha y salimos del instituto que vio nacer al Comando. El Comando tiene dos patas: la formación y la acción. Nuestro propio nombre sugiere acción revolucionaria. ¡Ahí vamos!

Salir de nuestro espacio conocido da miedo… y es ahí donde la acción y la emoción afloran y nos entran los nervios. No es fácil; cuando nos llaman de otros institutos, nunca sabemos lo que nos vamos a encontrar.

Entramos en otros institutos

Nuestra primera salida fue a un instituto de Vigo, nuestra ciudad.

Solo fuimos cinco personas y la expectación era tal que nos encontramos a tantos profes como alumnado. El hecho de notar a la gente tan interesada nos ayudó a combatir ese miedo escénico de la primera vez.

En Caldas de Reis

Cuando fuimos al CPI Alfonso VII, en Caldas de Reis, éramos ya muchas personas más. Fuimos recibidas con tanta alegría y entusiasmo que nos fue muy fácil encontrar la confianza. Nos prepararon carteles y un recibimiento con aplausos en el pasillo: involucrar al alumnado en el recibimiento del Comando puede formar parte de una estrategia para ir sensibilizando sobre estos temas. Durante más de una hora hablamos ante 500 chavalas y chavales, creando tal atmósfera de conexión que se generó una catarsis colectiva en la que una chica llegó a salir del armario por primera vez en público. Esto provocó un efecto dominó; otras personas comentaron sus experiencias personales rodeadas de la

admiración y la sorpresa de sus amistades. Situaciones como esta dan vértigo por miedo a que se nos vayan de las manos. Son muy delicadas y el calor del momento ayuda a hacer declaraciones que pueden resultar complicadas en el día a día del centro.

Repetimos al año siguiente en el CPI Alfonso VII

Una profesora de ese instituto nos comentó:

Hoy una madre de mi tutoría me dio las gracias porque su hija llegó empoderada. Hasta que la psicóloga que la lleva la llamó para decirle que, por primera vez, le había dicho que le gustaban las mujeres. ¡Dejasteis huella en Caldas!

Cristina Méndez Romero

Al año siguiente repetimos, porque como dijo la coordinadora: “No hacen más que preguntar cuándo vuelve el Comando”. Gracias a esta impronta y al proceso de formación con profesorado que Chis y Pris hicieron en el centro, surgió meses más tarde el Recuncho

Violeta, un espacio hermano del Comando.

Visitamos también el instituto Carlos Casares de Meixoeiro, donde pudimos apreciar el trabajo de los grupos de igualdad. Nadie lo resume mejor que Mariló, nos emociona leerla:

En el curso 2017/18, cuando hicimos enseñanza reglada de lo que llevábamos haciendo desde siempre: coeducar en igualdad, no tuvimos ninguna duda de a quién queríamos llamar y quién era referente en abrir camino: el Comando Igualdad.

Vinieron chicos y chicas en los que se reflejaba nuestro alumnado, que tenían las mismas inquietudes, alegrías y angustias, y que buscaban afirmarse y formarse para una sociedad más justa para ellas y menos opresiva para ellos.

Hubo preguntas y respuestas, comentarios y emociones… aprendimos de la gente que tenía algo que contarnos y, lo más importante: la adolescencia habló con su voz y sus sentimientos. Una experiencia inolvidable.

Mariló Camiña

El Comando en acción en el IES Carlos Casares

En Bueu

No siempre la situación que nos encontramos es la ideal. En Bueu, el ayuntamiento convocó a dos institutos. Como el alumnado de los centros no se conocía, costó generar la misma sintonía que otras

veces. Sin embargo, no hubo la menor duda de que el mensaje llegó y escucharon con gran interés, como podéis ver en los vídeos.

En Beade

Conversación en Beade sobre el machismo cotidiano.

Entre tantas curiosidades nos gusta resaltar que en el instituto de Beade nuestra actuación germinó en la formación de un Comando en el centro. Allí nos reencontramos con David, colaborador del Comando en sus primeros pasos. ¡Qué bonito! Estas fueron sus impresiones:

El reencuentro con el alumnado resultó de lo más sorprendente. La charla que ofrecieron a la chavalada coetánea que tenían enfrente poseía la solidez de una pieza ensayada nota a nota y, al mismo tiempo, la frescura de una jam session de experimentados/as músicas/os en improvisación. La agilidad, el ritmo de las intervenciones, el tratamiento de los temas desde la óptica del interés de un adolescente, la solidez argumental, me hicieron ver el Comando con nuevos ojos y nuevos oídos. Para mí bien podría haberse convertido en una especie de “consagración del Comando”.

David Vázquez

En otra visita, al instituto Valadares, al llegar nos esperaba una emisora de radio local, Radio Valadares. ¡Nuestra primera entrevista! La periodista se quedó asombrada con la soltura del Comando ante los micros. Esta sesión fue muy mediática, ya que también nos acompañó Sara Traba, una directora de cine que nos estaba grabando para hacer un documental.

En la radio del IES Valadares

‘En negro contra las violencias machistas’

reclama la colaboración del Comando Igualdad

El Comando Igualdad tuvo muchas primeras veces. Los miembros de la campaña “En negro contra las violencias machistas”, diseñada por Uqui Permui y el Ayuntamiento de Santiago de Compostela, se pusieron en contacto para hacer una presentación de su acción del 25 de noviembre de 2017. Se acordó hacer un cortometraje que se proyectaría antes del comienzo de las películas en todas las salas de

cine de los más de cien ayuntamientos que formaban parte de la campaña. ¿Os imagináis qué emoción?

Este cortometraje fue un experimento con cámara oculta al que fueron sometidas cinco personas del Comando Igualdad. Adrián, Andrea, Antía, Anxo y Alexia esperaban en una sala su turno para participar en una "supuesta" entrevista para un programa de televisión. La entrevista ficticia era el gancho; lo que no sabían era que se encontrarían con una situación inesperada. Presenciaron una escena de violencia de género por parte de una pareja de actores profesionales cómplices. Se trataba de ver cómo reaccionaba el Comando espontáneamente ante esta agresión machista. El corto está accesible en YouTube buscando: "En negro contra las violencias machistas".

En negro contra as violencias machistas

Corto del experimento “En negro…”.

Días después, un nutrido grupo del Comando presentó la campaña “En negro contra las violencias machistas”, en un instituto con un auditorio a rebosar de estudiantes. Esta fue una de las actuaciones más desafiantes del Comando, porque queríamos dar un paso hacia adelante y escenificar de forma más innovadora. Para ello, contamos con la colaboración de dos exalumnas, que estudiaban dirección teatral. En varias sesiones, dirigieron nuestros ensayos de las performances que queríamos llevar a cabo. Una de ellas consistía en representar un diálogo de pareja en el que intervienen las amistades. El objetivo era escenificar la violencia invisible que padecen las chicas que sufren violencia machista en su relación.

También tuvimos la oportunidad de volver a presentar la campaña “En negro” ante público adulto en un Centro Social. ¡Un no parar!

El Comando Igualdad en el Centro Social de Fontiñas, en Compostela

EnlazaVigo

Este noviembre de 2017 fue muy intenso. El Ayuntamiento de Vigo también nos propuso dinamizar el acto “EnlazaVigo – Contra la violencia de género” en el Pabellón de Deportes para 4.000 estudiantes de nuestra ciudad, un acto que superó todas nuestras experiencias, ya que supuso estar en un escenario inmenso like a Rolling Stone.

Actuación del Comando Igualdad el 25-N

para todos los institutos de Vigo

en el Pabellón de Deportes

Actuación memorable en EnlazaVigo.

Era un reto hacer participar a tantísima gente en nuestra acción; llevamos a cabo estrategias muy simples para conectar con todo ese mogollón de personas. Queríamos conciliar nuestro compromiso ideológico con una puesta en escena fresca, así que decidimos que coreasen el lema: “Si no estás por la solución, formas parte del problema”. Fue emocionante escuchar miles de voces replicando nuestra propuesta. Seguimos provocando a toda esta chavalada, y mientras, la gente del Comando iba teatralizando otros mensajes. Para ganar en dinamismo, montamos un juego estratégico en el que nos íbamos pasando el micrófono mientras nos esparcíamos por el escenario, ¡una locura para aficionados al teatro que somos!

Encuentro con Las Bandidas

Una de las visitas más especiales fue la de APAMP (Asociación de Familias de Personas con Parálisis Cerebral). Algunas de las mujeres de ese centro junto a las trabajadoras construyeron un grupo reivindicativo: Las Bandidas, en un clima de horizontalidad que busca difuminar las jerarquías entre usuarias y técnicas. Se juntaban para compartir sus experiencias comunes como mujeres, basándose en sus propias vivencias.

Con Las Bandidas de APAMP

Cuando nuestro trabajo llegó a sus oídos, nos invitaron a visitarlas. No vamos a negar la dificultad de comunicación con ellas dadas las circunstancias, al principio era difícil entenderlas. Algunas utilizaban un ordenador para comunicarse; en otras ocasiones, cuando no éramos capaces de entenderlas, eran las técnicas las que intervenían para aclarar el mensaje. Pese a todas las dificultades, fue un placer acercarnos a su realidad. A medida que pasaban los minutos, la comunicación empezó a fluir y nos fuimos adaptando mutuamente a los distintos ritmos, lo que nos permitió reflexionar sobre sus inquietudes, reclamaciones y deseos.

Ya sabéis que en el Comando trabajamos la interseccionalidad como herramienta para comprender cómo funciona la opresión y el privilegio, y cómo tantas veces se conculcan los derechos humanos. En este encuentro pudimos ver cómo la discapacidad acentúa la desigualdad. Nuestros discursos no pueden perpetuar estas discriminaciones y, para ello, tenemos que escuchar y aprender de experiencias que nos resultan ajenas.

En el caso de Las Bandidas de APAMP, fue muy enriquecedor hablar con ellas de algunas de sus denuncias, como la falta de respeto por su cuerpo, que al estar inmóvil, es tratado como un objeto. Así, muchas veces son atendidas sin respetar su privacidad, pensando que no se violentan cuando son observadas al estar desnudas, por ejemplo, durante la higiene diaria. Reclaman también la existencia de su sexualidad, quieren ser consideradas seres deseantes: “Nos

consideran angelitos, como si no tuviésemos sexualidad". Escuchar sus relatos nos ha ayudado a profundizar más en la lectura pública que creemos que se hace de los cuerpos de las mujeres en general, y de las mujeres con discapacidad en particular, así como de la concepción reduccionista de la sexualidad centrada exclusivamente en las relaciones normativas y coitocéntricas, y en las posiciones de "privilegio" que ocupamos sin saberlo cuando formamos parte de lo normativo o lo hegemónico.

En el centro de menores

Como parte de nuestro compromiso visitamos un centro de día para menores en situación de riesgo o desprotección, con realidades familiares complejas. Esta visita fue una vacuna para nuestros prejuicios, pues solemos tener imaginarios sobre algunos colectivos sin darles la oportunidad de expresarse fuera de nuestros marcos preestablecidos. Antes de ese encuentro, en el Comando creíamos que serían malotes, que pasarían y que muy probablemente sería una pérdida de tiempo. Dudábamos que tuvieran algún interés en lo que el Comando quería compartir.

Pero no hubo ningún problema para conectar. Establecimos una interesante conversación sobre la dificultad de quitarse la máscara de la masculinidad y ellas denunciaban que el reparto de tareas continuaba siendo injusto. En general, enseguida coincidieron en ponerle nombre a la existencia de estereotipos machistas y al daño que causan en el desarrollo personal. Hablamos de la obligación que a veces tienen los chicos de ocultar emociones como el miedo o la tristeza, y disfrazarlas de otras emociones más aceptadas para los hombres, como la rabia o el enfado. Simplemente hablando pudimos llegar a la conclusión de lo ridículo que resultaba no poder llorar al ver Hachiko o tener que fingir indiferencia ante las escenas de miedo de las pelis de terror para ser más "hombres".

Cuando vimos toda esta implicación, nuestros temores se diluyeron porque nos hicieron sentir la necesidad de abordar y compartir eso que habitualmente esconden.

Cafés con colectivos feministas

Hacemos intercambios con otros colectivos feministas como @klandestinas, Faraxa, NósMesmas, Dorna… Nuestras reflexiones internas impulsaron discusiones en encuentros abiertos: cinefórums, mesas redondas, charlas. Actividades especialmente interesantes porque logramos intercambios intergeneracionales, que nos permiten abarcar múltiples puntos de vista, distintas vivencias o problemas comunes. Además, estos actos públicos hacen posible que las familias tengan la oportunidad de ver cómo se forma el alumnado y acompañar su aprendizaje.

No queremos dejar atrás el impulso que nos da compartir con las asociaciones feministas de la ciudad las concentraciones, manifestaciones y actividades a pie de calle. Ocupamos el espacio público con nuestras pancartas, nuestros manifiestos, cantando y recitando, y lo divulgamos todo por las redes.

Participación del Comando Igualdad en una 'Noche de histeria'

Hasta aquí algunas de nuestras aventuras. Alentamos a quien quiera montar un Comando a optimizar los contratiempos, a prosperar en las dificultades y a celebrar los éxitos. Contad con que la improvisación también puede ser una fuente de grandes alegrías siempre que esté anclada en vuestros principios.

Contra el cambio climático. ¡Por el ecofeminismo!

Puntos irrenunciables: nuestros principios

En el Comando Igualdad seguimos aprendiendo, adaptándonos a las nuevas circunstancias, a las clases posconfinamiento sin ir más lejos. Sin embargo, tenemos claro que, al margen de las novedades que tenemos que incluir para estar al día, pisamos terreno firme porque tenemos unos pilares sólidos de los que sentimos mucho orgullo.

Espacio de cuidado, respeto y sororidad

Estar en el Comando Igualdad implica una militancia en la revolución de lo cotidiano y también, en el plano personal, de lo más íntimo. Por eso es vital que sea un espacio de cuidado. Hablamos de un ecosistema único, porque reúne a personas muy diversas, con diferentes capacidades, diferentes concepciones del mundo, pero unidas por su voluntad de iniciar el largo y enriquecedor proceso de deconstrucción.

La gestión de un grupo de estas características implica la adquisición de algunos compromisos que tienen que ver con un enorme trabajo de autoconocimiento. Es imprescindible que seamos conscientes de nuestros privilegios para ser capaces de neutralizarlos y para entender otras posturas desde ese prisma.

Cuando somos conscientes de nuestros privilegios y de las propias contradicciones, es más fácil practicar el respeto y la sororidad. En algún momento de nuestra vida pudimos sentirnos "malas feministas"; por ejemplo, cuando no somos capaces de decir nada en la cena de Navidad ante un comentario sexista, o cuando no salimos de un grupo de WhatsApp en el que se hacen chistes homófobos, o cuando criticamos a otras mujeres por su físico, o cuando invisibilizamos los problemas de las compas porque solo consideramos importantes las discriminaciones que vivimos en primera persona, y en tantos otros casos.

Identificando estas actitudes, podremos empezar a cambiar y a reconocer nuestras propias contradicciones y limitaciones. De esta manera será mucho más fácil entender la postura de otras personas que pueden estar en otro punto del camino. No se trata de ser mejor o peor, sino de darnos cuenta de que tenemos ritmos diferentes, de que no partimos de las mismas condiciones y de que no atravesamos las mismas circunstancias. Por eso es tan necesario el respeto, que no significa no poder debatir o cuestionar, sino hacerlo siempre desde el cuidado y el afecto.

Generaremos un espacio donde podamos exponer nuestras dudas, sin sentir que nos están juzgando, donde nos sintamos libres de equivocarnos, donde reconocer un error sea una victoria y no una derrota. Construir esto requiere insistir mucho en los valores de empatía, sororidad, cuidado y autoconocimiento.

Todo este esfuerzo constante se verá recompensado porque tendremos un lugar donde podremos sentir apoyo, comprensión, amor y respeto. El Comando Igualdad aspira a ser un lugar donde podamos sentirnos a salvo para recuperar fuerzas, una trinchera contra las violencias machistas: un premio que no vale la pena, sino la alegría.

Autoformación

La formación es fundamental para estos procesos de transformación personal y colectiva. No podemos prescindir del conocimiento acumulado gracias a la tradición feminista. Muchas personas, sobre todo mujeres, han hecho grandes sacrificios para generar saberes, epistemologías, reflexiones y demandas. Conocerlas es saldar una deuda con ellas y, al mismo tiempo, dejar de sentirnos huérfanas. Tenemos una larga tradición que nos ampara, que nos susurra, desde tiempos ya olvidados, que no estamos solas. En el Comando Igualdad, la formación debe responder a los ritmos personales, a los intereses presentes, a la necesidad de comprender procesos que atravesamos y que nos atraviesan. Por eso, apostamos por la autoformación; compartimos artículos, vídeos, imágenes, canciones, tiktoks que nos interpelan, tanto en reuniones como en redes sociales. Puede ser que la búsqueda de estos recursos sea individual, pero solo se convierte en formación cuando la ponemos en común, en colectivo, cuando la sometemos a diferentes miradas y confeccionamos nuestros propios argumentos basándonos en otras ideas.

Es en este momento cuando llegamos al conocimiento “aterrizado”, que pone los pies en el suelo, que caracteriza al Comando. No es solo saber que el patriarcado existe, sino también distinguir cómo se manifiesta en tu vida cotidiana, cómo está presente en tus propias ideas y conductas, cómo habita en nuestras relaciones actuales y cuáles son las formas de resistencia que podemos aplicar aquí, desde ya, desde nosotros. Es autoformación porque parte de ti y vuelve a ti, aunque pasa por lo colectivo, por el diálogo, por la escucha y por la comprensión. Es, en definitiva, la mejor formación

para un grupo como el nuestro.

Horizontalidad

La apuesta del Comando Igualdad por una estructura horizontal es toda una declaración de principios. Tratamos de incentivar una participación igualitaria y radicalmente democrática, sin liderazgos ni protagonismos individuales. Intentamos escapar también del adultocentrismo que nos lleva a asumir la superioridad de las aportaciones adultas. El establecimiento de este funcionamiento horizontal implica llevar a la práctica los principios teóricos feministas no solo en los contenidos, sino también en las formas. Por supuesto, la realidad es, como siempre, mucho más compleja. Su puesta en práctica requiere mucho trabajo de autoexigencia, de comprender que ya hemos interiorizado muchas jerarquías fruto de nuestra socialización y que hay mucho que desaprender.

Aunque no se reconozcan posiciones de poder, sí se valoran la experiencia, los procesos vitales y las argumentaciones sólidas. Se trata de tener en cuenta estos elementos, pero evitando establecer relaciones de poder. Para garantizar una sociedad igualitaria, es importante que nos convenzamos, desde el principio, de que todas las voces son vitales, de que cada persona tiene algo que aportar, de que muchas declaraciones se pueden matizar y de que los argumentos no pueden desecharse simplemente porque los diga tal o cual persona: hay que ir al fondo de las reflexiones para ver qué podemos sacar de ellas.

Escucha activa

La escucha activa es un mantra en el Comando Igualdad. Vivimos en sociedades tan hiperestimuladas donde estamos permanentemente bajo la exposición de mensajes, opiniones y

afirmaciones que a veces olvidamos lo que implica la escucha. Por eso la escucha activa es una habilidad que tenemos que entrenar y a la que tenemos que dedicar tiempo para desarrollarla con éxito.

No se trata simplemente de oír lo que la otra persona dice, sino de escuchar y concentrarnos en el mensaje que intenta transmitir; hacer el esfuerzo de entendernos, de conectar con la realidad que está describiendo. Implica regalar nuestro tiempo, nuestra atención plena, sin juzgar, sin invalidar los sentimientos ajenos, sin querer desacreditar o acaparar otros relatos con nuestra propia historia. La escucha activa es un acto de generosidad y humildad. Si queremos construir un mundo mejor, es muy importante saber cómo imaginan ese mundo tus colegas en este viaje. Llegar a acuerdos, establecer líneas rojas y respetar las emociones ajenas. A menudo las personas que escuchan al Comando señalan lo bien que hablan en público, pero quien está en el Comando aprendió que el truco no está tanto en saber hablar como en saber escuchar.

No es un camino de rosas

La experiencia del Comando Igualdad es muy gratificante, pero no por eso podemos negar las dificultades. Hay obstáculos que podemos considerar parte del proceso. De lo malo también sacamos algo en limpio.

Hablar en público

Hablar en público no es fácil, ni una habilidad que la educación formal trabaje como sería deseable. Precisamos un proceso largo y continuo de aprendizaje. Hubo que debatir y aclarar los conceptos hasta interiorizarlos para perder el miedo y ganar seguridad. Como os mostramos en la primera parte, abordamos los temas desde una doble dimensión: desde la teoría y desde la experiencia vivida. El conocimiento se construye con la experiencia personal como punto de partida.

Esta manera de aprender implica una mayor facilidad a la hora de

responder a cuestionamientos que puedan surgir durante las intervenciones. Por ejemplo, en una charla, un chico respondió airado que es mentira que a las niñas no les dejaran jugar al fútbol en el patio, y varias niñas del Comando señalaron que a ellas en su cole sí les había pasado. Como esta experiencia era compartida por muchas más personas, resultó fácil construir un relato conjunto donde la expulsión de las mujeres de los deportes considerados masculinos es una realidad. Esto no invalida la experiencia del niño; incluso es interesante indagar en ella. Le preguntamos: “Si en tu cole no eran excluidas, ¿jugaban muchas niñas? ¿Y jugaban bien? ¿Era divertido compartir esos espacios? Y los niños, ¿querían siempre jugar a esos deportes cuando jugaban las niñas?”.

Este tipo de intercambios permiten reducir las resistencias y también motiva a hablar a las personas más calladas. Conseguir burlar la cultura de la confrontación para sustituirla por la cultura del aprendizaje mutuo es razón suficiente para esforzarnos en adoptar esta metodología.

Resistencias

Obviamente, no todo el mundo se queda convencido siempre. Hay resistencias que no hemos conseguido vencer, bien por falta de tiempo, bien por la existencia de valores fuertemente arraigados, o incluso por nuestra incapacidad a la hora de transmitir ciertas ideas. Hay múltiples elementos por los que es imposible, en algunas ocasiones, llegar a acuerdos. Asumir esto también es algo que ha ayudado a muchas personas a encarar los debates fuera de lógicas de victoria o derrota.

En las primeras acciones del Comando, costaba mucho huir de esta forma de proceder. Así, aunque 28 personas de la clase fueran participativas, estuvieran atentas y visiblemente interesadas, nuestros comentarios tras la intervención se centraban en esas dos personas que parecían disgustadas o frustradas. Tuvimos que pensar cómo afrontar la situación. En primer lugar, es importante valorar los pequeños o no tan pequeños avances; no instalarnos en el

pesimismo ni proponernos metas imposibles. Felicitarnos, celebrar los pasitos y cultivar la paciencia para ver cambios realmente grandes.

En segundo lugar, hay que entrenar la mirada. Puede que la cara de enfado de alguien de la última fila respondiese precisamente a que tocamos en la tecla. Tal vez se sintió interpelado por algo de lo que dijimos y eso le hizo sentir incomodidad. ¿No era ese el objetivo? Invitar a pensar sobre ciertos asuntos y retirar el velo de la normalidad ante determinados comportamientos.

Sabemos que nuestro obstáculo no son las resistencias que podemos despertar cuando abordamos temas intrínsecamente complejos. Rebotarse, picarse, forma parte del aprendizaje, de la revisión y del cambio de posición en nuestras actitudes y valores. Nuestro objetivo es interpelar a quien escuche. De preocuparnos algo tendría que ser la impasibilidad, la ausencia de reacción, quien pasa de tod… y, aunque esto ocurra, simplemente significa que tenemos la oportunidad de sentarnos a pensar un nuevo enfoque para la próxima vez.

Egos, protagonismos y celos

Siempre que trabajamos en grupo se producen dinámicas que tienden a reproducir los estereotipos de forma inconsciente. Así, por ejemplo, apreciamos ciertas inercias de género en las primeras presentaciones del Comando, como la tendencia de los chicos a ocupar más tiempo y espacio en las presentaciones ante el público. Ellos, sin darse cuenta, cogían el micrófono y hablaban y hablaban.

Para demostrar que esto existe y que no es una “paranoia”, hay aplicaciones que ayudan a cuantificar las intervenciones de ambos sexos de una forma muy sencilla y confirmar o desmentir estas sospechas. Are Men Talking Too Much? mide los tiempos de intervención, y Woman Interrupted mide las interrupciones. También en alguna ocasión empleamos en las aulas las referencias de investigaciones realizadas en los años ochenta, como observar en

las clases el diferente comportamiento de chicos y chicas, de niños y niñas, lo que llevó a centrarse en su protagonismo, en las interrupciones tanto pertinentes como no pertinentes en el trabajo del aula[52].

La socialización masculina hace que ellos tengan más probabilidades de tener más autoestima, más seguridad en sí mismos y más dominio de los espacios. Esto repercute en la dinámica de todo el grupo, donde las chicas tienen la sensación de tener que entrar a codazos para hacerse con el uso de la palabra. A veces ni siquiera eso: en la mayoría de los casos, las chicas desisten antes de intentarlo, prefieren pasar, ¡no vaya a ser que hagan el ridículo!

Algo similar ocurre con las posiciones de liderazgo, egos y protagonismos. Como decíamos antes, conviene contar con espacios en los que se puedan presentar conflictos que surjan sobre estos temas en un clima de entendimiento mutuo. Es conveniente intentar despersonalizar al máximo este tipo de tensiones. No entrar en si Fulana habla más que Mengano, o si uno habla mejor que la otra. Las preguntas no pueden ser esas. Hay que reorientar las preguntas para indagar: ¿por qué creemos que a Mengano le resulta más fácil hacer uso de la palabra? ¿Qué podemos aprender de esto? ¿Es importante hablar más o hablar menos? ¿Es importante hablar siempre? ¿Cómo me hace sentir el modo de comunicarse de una persona? Por último, los malestares, que son propios del funcionamiento de cualquier grupo, pueden ser excelentes oportunidades para centrarnos en cómo cuestionamos nuestros sentimientos y nuestros desencuentros, en definitiva, nuestra forma de comunicarnos.

Voluntariedad

Para preparar las intervenciones, la gente del Comando (profesorado incluido) sacrificó sus descansos para reunirse en la biblioteca del centro. Allí distribuíamos los contenidos y aclarábamos dudas.

Durante los años de docencia de Chis, aprovechábamos sus clases para la formación. Cuando se jubiló, Ana Álvarez continuó con la coordinación del Comando Igualdad en el centro. Ana es profesora de Historia y una de las personas más trabajadoras y con mayor empatía e inteligencia emocional que ha visto en ese instituto. Cualquier alumna o alumno dará testimonio de ello. De ella fue la idea de reunirnos cada lunes a la hora de comer, aprovechando el tiempo entre las clases de la mañana y la tarde. Invertimos nuestro tiempo personal en sesiones de formación en las que discutimos artículos, vídeos y libros, mientras comemos algo.

El profesorado del Comando, casi siempre profesoras, trabajaba sin ningún tipo de reconocimiento académico, no digamos ya económico. Sería interesante colocar en la agenda política la necesidad de repensar políticas públicas que premien este tipo de sacrificio personal que por vocación asume el profesorado ante la falta de recursos. Sin embargo, estamos más cerca de simplemente pedir, no ya que se recompensen estas iniciativas, sino que al menos no se obstaculicen mediante pines parentales o vetos de las familias más conservadoras, así como a través de burocracia confusa, destinada más a desanimar que a preservar estas actividades fundamentales. Por suerte, este país cuenta con personas que aman su profesión y valoran la educación en el sentido amplio, que a menudo falta en algunos Gobiernos.

Fuera del horario académico, se organizaron talleres que fueron un éxito de convocatoria. Tuvieron lugar en espacios como una sala cedida en el Museo MARCO de Vigo o en la Casa de la Juventud. Tenemos la suerte de tener el privilegio de contar con lugares públicos accesibles donde reunirnos. Estos encuentros han permitido que personas ajenas al instituto tengan una formación complementaria a las redes sociales, en las que estamos en permanente actividad. Es un reto lograr que personas que no están vinculadas al centro sigan integradas y formen parte del proyecto. Si pudiéramos contar con algunos recursos, seguramente seríamos más, pero la verdad es que, increíblemente, las expectativas siempre se han cumplido y el Comando se ha alimentado de las aportaciones de esas personas ajenas al instituto.

Compromiso

Un hándicap del Comando Igualdad es que, al principio, no sabíamos qué compromiso exigir a las personas que estaban vinculadas al proyecto desde circunstancias personales tan diversas: alumnas y alumnos desde 1º de la ESO a 2º de bachillerato. Algunos tenían un excelente nivel académico, otro no tanto; exalumnado que trabajaba o estudiaba fuera; profesorado interino que no sabían si podían o no comprometerse por su situación cambiante; amistades especialistas en coeducación que echaban una mano en el asesoramiento y en la formación, familias que colaboraban pero no siempre tenían las mismas posibilidades… Era imposible exigir algo en estas circunstancias, así que tuvimos que dejarnos llevar.

En los primeros años, confiábamos en que cada miembro contribuyese lo que pudiera. Esto significó que, en época de exámenes, algunas reuniones fueron menos numerosas, pero también que cualquier día podíamos recibir la visita sorpresa de alguna persona del Comando que vivía fuera. Si alguien dejaba de venir de repente, le preguntábamos las razones, pero sin reproches. Entendemos que cada persona podía colaborar en la medida en que lo permitían sus circunstancias. Gracias a este clima de flexibilidad y permanente bienvenida, contamos con muchas personas que llevan años vinculadas al grupo y que hacen contribuciones extraordinarias. Están los que hacen visitas periódicas, los que participan en acciones de vez en cuando, quien organiza talleres de formación durante el verano, quien comparte artículos en el grupo de WhatsApp… El compromiso con el Comando nace de la generosidad y, por suerte, aún no ha llegado el día en que esta generosidad no haya sido absolutamente inmensa.

¡Perder clase!

Fue el boca a boca lo que hizo que otros institutos pidieran al Comando Igualdad que visitara sus centros. Pero las salidas en

horario escolar entran en conflicto con el propio horario escolar de las personas que forman parte del Comando. Usamos el grupo de WhatsApp para hacer magia encuadrando horas libres, poder salir del instituto y no “perder” demasiadas horas lectivas.

“¡Perder clase!”, qué curiosa es esta expresión. Nuestras intervenciones, que consisten en poner en práctica habilidades como la oralidad, el análisis, la autocrítica, el trabajo en equipo o la autonomía, son consideradas por algunas figuras docentes como “perder clase”. No es la concepción que tienen de las visitas a museos, a centros de robótica y a empresas o de las excursiones a la nieve.

Pris y Chis en el Congreso de Skolae en Pamplona

Debemos hacer extensiva esta reflexión al profesorado que dedica tiempo lectivo a hacer intervenciones coeducativas fuera de lo previsto en el programa. Queremos destacar la importancia de atender una demanda en un momento dado y “perder clase”, porque con esta intervención en el aula podríamos estar “ganando” a una víctima menos de violación o torciendo la inercia de un maltratador.

Romper la rutina escolar para trabajar la igualdad entre mujeres y hombres es un esfuerzo necesario. Afirmamos rotundamente que profundizar en estos contenidos no es perder clase. Según el enfoque y las posibilidades de las acciones coeducativas que se emprendan, podremos mejorar unas competencias u otras, pero siempre estaremos ganando. Estamos ganando una ciudadanía crítica. Estamos ganando un futuro mejor. No hay conocimiento más útil que el que fomenta relaciones igualitarias y sanas entre las personas.

El Comando se replica

El Comando Igualdad crece y se multiplica. Si hay algo interesante en nuestra experiencia es que puede ser transferida y aprovechada por otras personas en otros lugares. Hemos colaborado en varios experimentos para establecer Comandos Igualdad tanto en Galicia como en toda la geografía del Estado. Podemos destacar las experiencias de Melilla, Valencia, Navarra, Huesca, Pamplona, Granada, Lisboa, Toledo, Alhucemas… En Galicia no paran de surgir iniciativas hermanas: Rochas violetas, Equipo Morgana, Recuncho de Igualdade, Club Diversidade… Y así vamos "conquistando" Padrón, Dodro, Santiago de Compostela, Rianxo, Caldas de Reis, Pontevedra, Beade, Valadares, Baiona, Teis, Tui… A veces funciona por el impulso de un grupo de alumnado interesado y un profesorado que está detrás, pero sabemos de la fragilidad de estas experiencias en caso de no tener más apoyo. Nuestro interés es apoyar y colaborar con las iniciativas que están prosperando, a pesar de las evidentes dificultades. Sabemos que se precisa la formación y el asesoramiento del profesorado, y esto no puede depender sólo del trabajo voluntario de personas interesadas.

Tuvimos grandes expectativas cuando colaboramos con el programa Skolae de Navarra. Nos llamaron para ver cómo replicar nuestra experiencia. Comenzamos a hacer formación del profesorado en Pamplona y se nos encargó un vídeo sobre nuestra experiencia en Vigo. El vídeo serviría para motivar la creación de grupos de igualdad en la comunidad foral, como complemento a la experiencia revolucionaria que suponía el proyecto Skolae. Estrenamos el cortometraje en la IV Jornada Skolae: "Abriendo caminos en Pamplona", ante cientos de participantes. Pero con pena os tenemos que contar que, pocos meses después, por diferencias políticas en el Gobierno de Navarra, el programa se vio frustrado. Una vez más, vemos la debilidad de las propuestas innovadoras, que tanto dependen de las personas que las respaldan.

En el activismo se repite una frase que dice: “Puede haber raíz sin flor, pero no hay flor sin raíz”. Cuando iniciamos el Comando Igualdad estuvimos sembrando, regando y trasplantando lo que pensamos que sería una raíz sólida, fuerte y profunda. A lo largo de los años, hemos visto cómo esta semilla germinaba, cómo esa raíz crecía y cómo nuestro Comando Igualdad se convertía en una preciosa flor con aroma a igualdad, a otros mundos posibles más justos, más libres y más felices. Y no solo eso, sino que hoy tenemos la seguridad de que se trata solo del comienzo, que ahí fuera aguarda toda una primavera por florecer.

El Comando Igualdad espera el autobús en plena primavera

Corto *Comando Igualdad, experiencias que nos*

El Comando para mí:

compartir experiencias de primera mano

Fieles a nuestra filosofía, teníamos que dedicar una parte del libro a escuchar de primera mano las opiniones y vivencias de las personas que integran el Comando Igualdad (antiguo alumnado, alumnado actual, colaboradores…). Hicimos una invitación abierta a quien quisiera escribirnos un breve texto sobre su experiencia con el Comando y lo que significó en sus vidas. No esperábamos recibir tantas aportaciones, tan buenas palabras, tantas que se nos hace imposible publicar todo. Ocuparía otro libro entero. Aun así, os dejamos una pequeña muestra, y en el código QR podéis consultarlas todas.

La razón por la que llegué al Comando fue porque, a lo largo de mi vida, fui víctima de varias experiencias machistas que marcaron mi personalidad y la forma de entender el mundo que fui adquiriendo con el tiempo, por lo que quería entender mejor por qué me comportaba ante determinadas situaciones de un modo concreto.

A medida que asistía a las reuniones, empecé a entenderme mejor a mí misma y el mundo que me rodeaba. El Comando fue una esperanza para mí, porque gracias a la información que obtuve, aprendí a construir una nueva forma de ver las cosas.

Andrea Achalandabaso

El Comando me ayudó a dejar de tolerar las actitudes machistas y el lenguaje sexista, y a recordar la relación de desigualdad que ha

existido y existe entre hombres y mujeres, y ayudada por la filosofía, “a cuestionarme la realidad como si nada fuese obvio”.

El Comando Igualdad contribuyó a que empezase a ver el mundo con lentes violetas, a cuestionar todo lo que me rodea, desde la publicidad, los medios de comunicación, la desigualdad laboral por razón de sexo en los diferentes puestos de trabajo, el lenguaje, los videojuegos, las películas, las relaciones de pareja y tantísimos otros ámbitos en los que podemos ver reflejada la desigualdad persistente.

Gracias al Comando, entendí cómo el proceso de socialización dentro de la cultura patriarcal en la que vivimos, con sus roles y estereotipos de género, nos moldea, haciéndonos adquirir una serie de comportamientos, actitudes y valores que se consideran adecuados para cada uno de los sexos, y fue también gracias al Comando como aprendí a reconstruirme de una manera más personal y más libre.

Isabel Campo Pereira

En bachillerato, Chis fue mi profesora de Antropología. Recuerdo que el nombre de la asignatura me causó mucha curiosidad y que estuve muy pero que muy mosqueada durante sus primeras clases con perspectiva de género. No entendía por qué insistía en enfocar todo el análisis sociocultural que hacíamos desde esa mirada. No era la única, claro. Éramos muchas las personas en el aula que nos resistíamos a los contenidos, y Chis tenía la capacidad de parecer ajena a lo que, sin duda para ella, había sido una constante a lo largo de su carrera docente. Diría que en todas las clases teníamos debates y que todos los recreos después de las clases se convertían en la prolongación de esos mismos debates. Al principio argumentábamos en contra de lo que Chis nos había dicho ese día… hasta que llegó un día en el que me sorprendí defendiéndolos.

Creo que lo más valioso del método de Chis era hacernos dialogar con sus contenidos. Así consiguió que fueran nuestros para siempre, y esta filosofía de aprendizaje es la que nos ayudó a construir lo que hoy es el Comando Igualdad.

Cuando eres adolescente, es frecuente sentir distancia entre ti misma y las cosas que te condicionan, y Chis se tomó el tiempo para hacernos ver que muchos de esos condicionantes estaban, escondidos, al alcance de nuestra mano. La verdad es que es increíble la influencia que puede tener una profesora en un año. Gracias a sus clases, construí muchos de mis principios que hoy me definen como feminista y que retroalimentan mi pensamento crítico como trabajadora social.

Belén Comesaña

En una etapa tan compleja como la adolescencia, el Comando fue para mí un espacio en el que pude descubrir toda la violencia que me atravesaba desde siempre, sin yo siquiera adivinarlo.

Fue el espacio en el que descubrí, además, que toda esa violencia no solo era mía, sino que eran nuestras. Y fue en este espacio donde pude sanarme, donde pude transformar la vergüenza y la culpa en rabia e inteligencia, ambas compartidas con mis compañeras.

Isolda Comesaña

[…] No sería el activista que soy ahora si no fuera por el Comando y, por tanto, no sería la persona que soy si no fuese por él. Me hizo ver la importancia que tienen los lugares donde hablar y poder exponer opiniones y hacer preguntas. Yo cambié y, de un año a otro, dejé de ser un adolescente preocupado por las notas para convertirme en una persona que prefiere autocuidarse, aceptarse sin necesidad de ser “el mejor” y sabiendo que el conocimiento no se mide en las notas, sino que si lo interiorizas tiene un efecto que te acompañará siempre.

[…] También se veía a gente, chicos, absolutamente en contra de todo que decíamos, que no quieren ni escucharte. A veces, cuando estás rodeado de tanta gente feminista, creas una burbuja y piensas que todo el mundo está deconstruido. Pero estos otros chicos nos devuelven a la realidad.

Así que gracias, gracias, gracias, Comando Igualdad, por todo lo que habéis hecho por mí. Tenéis que continuar vuestro trabajo y expandiros, crear Comandos en todos los lugares, no solo en los centros, sino también en el ámbito del ocio, del hogar y laboral, un Comando al que asistan personas adultas.

Termino con una cita de Chis que heredó Pris y que me ayudó a entender tanto: “El feminismo no consiste en que las mujeres se quiten la bata, sino en que los hombres se la pongan”.

Pedro Diz Torres

El hecho de ser hombre en el Comando Igualdad puede suponer, en los comienzos, tener que aguantar comentarios propios de una sociedad machista como esta en la que vivimos, pero el compañerismo y el buen ambiente que se respira en el Comando hace que uno esté dispuesto a soportar todo eso, convencido de estar haciendo lo que debe.

En el Comando también aprendí a disfrutar de mi sexualidad sin límites, o quizás solo dentro de los límites que cada relación establece. A quien esté leyendo esto, quiero decirles que las relaciones o son libres, respetuosas y seguras, o no lo son.

Para finalizar, me gustaría agradecerle a Chis todo lo que hizo por mí (y por nosotrxs). Por crear un proyecto innovador desde las aulas, por enseñarme filosofía con las gafas del género puestas y, sobre todo, por hacer mejor mi vida. Gracias.

Martín Vicente Fábregas

Encontrar en la vivencia individual las resonancias de una historia compartida por todas, un mismo relato donde paulatinamente vas desposeyéndote de la culpa para vestirte con la rabia. Transformar la rabia en lucha como estrategia política. Darse el gusto de repensarse, de dejar que otras voces te atraviesen el cuerpo y el discurso todas las veces que sean necesarias, sin juzgar, sin culpa;

practicar la autocrítica en el refugio de las compañeras. Coincidir, espacio-temporalmente, con personas que se encuentran en diferentes puntos del camino en este desandar lo aprendido que supone el feminismo; reaprender juntas, siempre.

Y ahí, en ese espacio de intersección, esta toma de conciencia colectiva intergeneracional, ese acto aparentemente insignificante, encender la revolución.

Eso fue y es el Comando para mí.

Sara Faro

El Comando hizo que me pusiera las lentes violetas para no soltarlas nunca (¡creo que me hizo una operación ocular permanente!). Hizo que viese las injusticias y opresiones que todavía existen en todos los ámbitos sociales que nos afectan. Hizo que quisiera enfocar todo mi proyecto de vida en luchar contra ellas y aportar mi granito de arena, trabajando por la solución para no ser nunca parte del problema. También me ayudó en la relación conmigo misma, a entender(me) mucho mejor, a construir relaciones interpersonales libres de toxicidades…

En definitiva, el Comando fue un punto de partida fundamental en el inicio de la construcción de mí misma y de mi camino hacia el cambio. Solo tengo palabras de agradecimiento y orgullo para este proyecto que ha abierto muchos ojos, como los míos, a lo largo de los años.

Gracias a iniciativas tan maravillosas como esta, lograremos el cambio. El patriarcado no va a caer, ¡lo vamos a echar abajo!

Alexia G. Mohamed

[…] Mi situación de inestabilidad en la casa continuó. Mi madre se marchaba periódicamente, la relación con mi padre estaba totalmente rota y un ERE lo dejó en el paro con 53 años, complicando la situación económica de mi casa. Esto hizo que,

dadas las dificultades de mi situación personal, me resultara muy complicado adaptarme a mis nuevos compañeros y profesores.

En toda esta situación, conocí a la primera persona que fue capaz de darme respuestas. Era una profesora de Filosofía que se esforzó mucho por hacernos ver cómo funciona la sociedad, los efectos de la sociología e infinidad de relaciones intrínsecas del sistema capitalista patriarcal. Al principio, y eso que por mi curiosidad ya tenía contacto con el marxismo y empezaba a ver el funcionamiento de los medios de comunicación, el capitalismo y demás, no me diferenciaba de los que abandonaban la clase diciendo “está loca”, “es una feminazi”…

Me duele mucho no haber aprovechado más esas clases en su día. Gracias a ella (Chis), pude entender que mi casa era terriblemente machista, que mi madre tuvo (y tiene, porque nunca pasa del todo) una fuerte depresión, un modelo de vida casi esclavista, sin remuneración ni cotización, atado por la dependencia económica y la influencia de la sociedad con respecto al care.

Santiago González Rodríguez

Con mucho gusto diré todo lo que me aportó el Comando Igualdad. Sin duda, si no fuera por este grupo de chicas y chicos sensibles y agradables no sabría defender el feminismo. Básicamente para mí este grupo es un apoyo y una fuente de información en donde elaboramos muchos puntos de vista para conseguir que la gente se conciencie de que un cambio general es necesario, y es abrumadora la profesionalidad con que nos tratamos y la “piña” que formamos. Sientes que cualquier persona puede encontrar su lugar y su formación dentro de este grupo. Ojalá el resto de centros de toda Galicia e incluso de España tomasen la misma iniciativa de formar grupos feministas y luchar juntas y juntos contra esta sociedad patriarcal en la que vivimos.

André Pena

Gracias a la ayuda, confianza y paciencia que encontré en el Comando Igualdad, pude abrirme y contar una historia horrible que había callado durante cuatro años. Hablar de la violencia de género es difícil, pero no se habla de que también se da en la adolescencia y, gracias al Comando, pude comunicarme con personas de esta edad y decirles que no están solas. Empezamos hablando de esto en las clases de nuestro instituto, y tanto los chicos como las chicas se acercaban al terminar las charlas a pedir ayuda o a contar sus historias.

Lidia Seoane

Para mí, el Comando fue un refugio donde podía decir y sentir sin filtros, básicamente porque estaba rodeado de gente maravillosa con quienes pude proseguir y fortalecer un proceso de deconstrucción muy satisfactorio.

Alexandre Sierra

Todo el mundo habla del Comando, preguntan qué hacemos, preguntan si hablamos de feminismo y por qué estamos ahí.

Mi motivo para entrar en el Comando no fue más que una violación sexual que no llegó a producirse. Tenía 15 años cuando intentaron obligarme a hacer cosas que yo no quería hacer. No denuncié a este chico, ni le di importancia, pero al principio, después de lo sucedido, me sentía sucia. Por eso fui al Comando, donde conocí a personas con historias similares a la mía.

Aquí no te juzgan, no hablan sobre ti, no te dicen que está bien ni cosas así, no. En el Comando, tus compañeras te apoyan, te dicen que eres una luchadora, que te entienden y te ayudan a superar lo que te pasó… Gracias a eso pude contar el motivo por el que estoy en el Comando. Porque no quiero que a ninguna otra mujer le hagan lo que me hicieron a mí, ni tampoco quiero ir sola por la calle con miedo.

Anónima

Me uní al Comando después del 8-M de 2019. […] No sabía ni qué hacían, ni qué dejaban de hacer, pero una vez comencé a asistir, me di cuenta de que hablaban de temas mundanos que nos pasan día a día a cualquier persona. Me sentí muy identificada con muchos de los problemas que exponían a la hora de comer y, poco a poco, me fui familiarizando con los términos y conceptos que hoy en día conozco de sobra. Me formé en igualdad gracias al Comando.

Aún me queda camino de aprendizaje, una no nace aprendida; pero es gracias a este pequeño grupo que puedo decir que soy y quiero ser feminista y el porqué.

Anónima

Ver actuar al Comando es una maravilla que se va preparando dende que se montan en el autobús. Se vive con alegría, con ganas de cambiar el mundo. Tienen una fuerza que contagia. Es la fuerza de la razón, de que están haciendo algo imprescindible. Cantan, ríen, intercambian discursos y definiciones… Llegan a los centros y se preparan: observan el lugar, empatizan con las criaturas que van a escuchar sus explicaciones. Captan la atención desde el primer momento. Ves las caras de las chicas y los chicos absorbiendo sus palabras, que son palabras que sanan a algún niño o niña que sienten que ha llegado el momento de explicar su problema a las personas que le escuchan, de confesar sus miedos y preocupaciones: desde que es abusada hasta que quiere salir del armario. Crean un clima de seguridad en el que las criaturas preguntan y hablan con sinceridad. Hay un antes y un después de la acción del Comando en un centro.

Luisa Abad, colaboradora

[…] Volví a A Coruña llena de motivación y con mucha esperanza:

ver a las chicas y los chicos, tan jóvenes, con ese nivel de organización y luchando por la igualdad, me pareció casi un espejismo.

Entendí también que el Comando, además de ser un movimiento juvenil feminista, era un espacio de crecimiento, apoyo y vínculos, tanto para el alumnado como para las personas adultas que lo acompañaban.

Sara Vierna Fernández, colaboradora

Podría decir que el Comando es ese lugar que deseaba cuando iba al instituto, que marcaría la diferencia. Frente a los programas escolares que solo tratan del feminismo, el alumnado que compone el Comando tiene acceso a una valiosa formación y a un espacio en el que sentirse libres para hablar de sus dudas, sus sentimientos, sus contradicciones, sus miedos. Estar en contacto con las generaciones más jóvenes y ver cómo muchas de las cosas que me ocurrieron a mí siguen ocurriendo me hace apreciar y darme cuenta de lo necesario y relevante que hubiese sido en mi vida tener en su momento un Comando Igualdad en mi instituto.

Marta Soto, colaboradora

Comando Igualdad on the road again

Larga vida al Comando Igualdad.

Conocí al Comando Igualdad “en vivo y en directo” hace más de tres años, en una reunión a la que me invitaron en el MARCO de Vigo, recién llegada después de seis intensos años de docencia en Marruecos. Me quedé sorprendida por la madurez de estas chicas y chicos, por el dominio de los temas y por la valentía que demuestran delante de la sociedad y de sus familias.

[…] En estos doce años, he visto cómo crecía el Comando, con cada vez más adolescentes y jóvenes que transmiten el mensaje de igualdad. Vi cómo terminaban sus estudios en el instituto y seguían colaborando desde otras posiciones enriquecidas por el paso del tiempo y por su formación. Es el caso de Priscila Retamozo, hoy una de las guías y maestras del Comando junto a Chis Oliveira y Ana Álvarez. Son un verdadero ejemplo a seguir en todos los centros de enseñanza. ¡Qué mejor que aprender entre iguales!

Lola Varela, colaboradora

Mapa de recursos

Nos ponemos las gafas violetas

Vídeos en línea

“Ponte las gafas violetas – Impact Hub Madrid con la igualdad de género”, YouTube Impact Hub Madrid, 2 de febrero de 2020.

“FEMINISMO para torpes: esto del feminismo, ¿ES UNA MODA?”, YouTube El País, 5 de junio de 2018.

“Romper estereotipos de género en los colegios”, YouTube El País, 22 de mayo de 2018.

“Georgina Amorós se pone las ‘gafas violeta’ y habla de feminismo”, YouTube Cosmopolitan España, 10 de marzo de 2020.

“LA VERDAD sobre LOS TACONES | ZAPATO DE MUJERES… ¿SEGURO? Grandes mentiras de la moda”, YouTube Monitily, 28 de mayo de 2019.

“Caja de Herramientas, Capítulo 1: El patriarcado”, YouTube UNITV, 5 de julio de 2018.

“Dibujando el género: capítulo 1”, YouTube Dibuixant el Gènere, 14 de diciembre de 2016.

“La Mente en Pañales. Niños y niñas”, YouTube Hal Boxx, 5 de noviembre de 2017.

“Marian Moreno. Conceptos básicos de Coeducación”, YouTube

Berritzegune Nagusia, 24 de febrero de 2012.

“Corto ganador – Por el Principio – igualdad de género – coeducación primaria”, YouTube CEIP Trovador, 26 de noviembre de 2017.

“Comentarios machistas sufridos por las mujeres – Corto de Alicia Ródenas”, YouTube Vídeos virales El imparcial, 19 de abril de 2017.

Series y películas

Éléonore Pourriat (2010): Mayoría oprimida.

Libros

Rosa Cobo y Beatriz Ranea (eds.) (2020): Breve diccionario de feminismo, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Ana de Miguel (2021): Ética para Celia, Barcelona, Ediciones B.

Leticia Dolera (2018): Morder la manzana, Barcelona, Planeta de Libros.

Yolanda Domínguez (2021): Maldito estereotipo, Barcelona, Ediciones B.

Isa Duque, la Psico Woman (2022): Acercarse a la generación Z, Barcelona, Zenith.

Gemma Lienas (2011): El diario violeta de Carlota, Barcelona, Destino.

Marina Subirats y Cristina Brullet (1988): Rosa y azul: la

transmisión de los géneros en la escuela mixta, Madrid, Instituto de la Mujer.

VV AA (2009): Ni ogros ni princesas, Oviedo, Instituto Asturiano de la Mujer.

Artículos

Barbijaputa, “Diferencias entre sexo y género”, Público, 13 de mayo de 2021.

Música y pódcast

Buenismo bien

Estirando el chicle

Histérikas Históricas

Keep it cutre

LocaYo

No te lo habías preguntado

Las hijas de Felipe

Las Uñas

¿Puedo hablar!

Saldremos mejores

Sangre Fucsia

Un humano por persona

Otros

Fundación Inspiring Girls: inspiring-girls.es

Las gafas violetas: feminismo por supervivencia: lasgafasvioletasrevista.com

Patriarcadas

Vídeos en línea

"Feminismo para torpes: 8-M", YouTube El País, 8 de marzo de 2020.

"Neomachismo: patriarcado del consentimiento (Carmen Ruiz Repullo)", YouTube Emakunde, 9 de abril de 2018.

"Ana de Miguel sobre el patriarcado del consentimiento", YouTube Anna Urdska, 14 de marzo de 2017.

"Eres una Caca. Capítulo 9", YouTube Lula Gómez, 26 de diciembre de 2017.

"Eres una Caca. Capítulo 26, en colaboración con Ana de Miguel", YouTube Lula Gómez, 28 de enero de 2019.

"Conferencia: Hacer visible lo invisible. Amelia Valcárcel", YouTube Museo Nacional del Prado, 22 de mayo de 2017.

“Conoce el EXPERIMENTO de los MONOS 🐵 y los PLATANOS 🍌 | PARADIGMAS”, YouTube Leon Rodriguez Mindset, 29 de enero de 2021.

“¿No te ha pasado que…? – Micromachismos”, YouTube elDiario.es, 10 de febrero de 2016.

“#Amítambién me ha pasado”, YouTube elDiario.es, 15 de febrero de 2017.

“Reyes Magos – Playground”, YouTube Priscila Retamozo, 22 de julio de 2021.

Series y películas

Amy Poehler (2021): Moxie (Netflix).

Música y pódcast

“XUSTIZA POLA MAN – Flow do Toxo feat. Rosalía de Castro”, YouTube Flow Do Toxo, 19 de julio de 2018.

“FLOW DO TOXO – Jo Ta Ke Irabazi Arte feat. LA BASU”, YouTube Flow do Toxo, 24 de septiembre de 2020.

“Feministas con el patriarcado dentro”, Radiojaputa.

Miguel Lorente, “Postmachismo, resistencias del patriarcado”, Tribu Hysteria.

Libros

Rosa Cobo (1995): Fundamentos del patriarcado moderno, Madrid, Cátedra.

Gerda Lerner (1986): La creación del patriarcado, Pamplona, Katakrak.

Kate Millett (1988): La política sexual, Barcelona, Anthropos.

Carol Pateman (2019): El contrato sexual, Madrid, Ménades.

Alicia H. Puleo (2000): Filosofía, género y pensamiento crítico, Valladolid, Universidad de Valladolid.

Artículos

Marta Fontenla (2008): "¿Qué es el patriarcado?", Mujeres en red, 1 de marzo.

¿Qué entendemos por feminismo?

Vídeos en línea

"Roxane Gay: Confessions of a bad feminist", YouTube TED, 22 de junio de 2015.

"TEDxEuston. Todos deberíamos ser feministas, por Chimamanda Ngozi Adichie". TEDx Talks, 1 de diciembre de 2012.

"Monòleg feminista de Patricia Sornosa", YouTube Unitat d'Igualtat UVEG, 8 de noviembre de 2016.

"¿Qué significa el feminismo para ti? Buzzfeed Latam", YouTube

Comando Igualdade, 16 de julio de 2021.

“¿Qué es ‘interseccionalidad’? Subtitulada en español”, YouTube formacionmzc, 13 de febrero de 2019.

“El acertijo que puede mostrarte algo de ti mismo que quizás no sabías | BBC Mundo”, YouTube BBC News Mundo, 8 de marzo de 2018.

“TinCup”, YouTube Comando Igualdade, 7 de julio de 2021.

“ANDROCENTRISMO”, YouTube Comando Igualdade, 8 de noviembre de 2017.

“Estamos Aquí”, YouTube Yolanda Domínguez, 7 de marzo de 2018.

“Las mujeres en la historia de los libros: un paisaje borrado – Irene Vallejo, escritora”, YouTube AprendemosJuntos, 8 de junio de 2020.

“Masculino genérico: un experimento de lenguaje inclusivo con dibujos”, YouTube Toca Plástica, 3 de febrero de 2020.

“Teresa Meana: Lenguaje inclusivo y lenguaje no-sexista”, YouTube CFCE Montevideo, 21 de agosto de 2017.

“Revelando estereotipos que no nos representan | Yolanda Domínguez | TEDxMadrid”, YouTube TEDxTalks, 10 de octubre de 2017.

“Romper estereotipos de género en los colegios”, YouTube El País, 22 de mayo de 2018.

“Sin Mochilas – Experimento”, YouTube El País, 28 de diciembre de 2018.

“Esta chica critica las camisetas de ‘niña’”, YouTube Hazte Pequeño, 11 de octubre de 2016.

“Poses”, YouTube Yolanda Domínguez, 11 de octubre de 2016.

“#LikeAGirl Always Comercial (subtitulado)”, YouTube Benazir

Bazan, 30 de junio de 2014.

“¿Es el fútbol un deporte sólo de chicos? – El Hormiguero 3.0”, YouTube Antena 3, 4 de octubre de 2015.

“Famosas que responden a preguntas sexistas”, YouTube El HuffPost, 20 de septiembre de 2017.

“La pizarra violeta. Cap. 5.”, Radiotelevisión del Principáu d’Asturies, 25 de noviembre de 2020.

Series y películas

Johanna Demetrakas (2018): Retratos del feminismo (Netflix).

Marta Jaenes y Rosa Márquez (2019): ¿Que coño está pasando? (Netflix).

Mindy Kaling y Lang Fisher (2020): Yo nunca (Netflix).

Mimi Leder (2018): Una cuestión de género.

Justin Simien (2017): Dear White People (Netflix).

Dahvi Waller (2020): Mrs. America (HBO).

Música y pódcast

Pedro Pastor – Desaprendiendo.

Mafalda – Las que faltaron, con Rebeca Lane.

“Pequeñas anécdotas de la vida feminista”, El deseo de Pandora.

Mujeres malditas, RTVE Play.

Libros

Pierre Bourdieu (1999): Razones prácticas: sobre la teoría de la acción, Barcelona, Anagrama.

bell hooks (2020): Teoría feminista: de los márgenes al centro, Madrid, Traficantes de Sueños.

Silvia López (2019): El devenir "mujer" en Simone de Beauvoir, Madrid, Dos Bigotes.

María Martín Barranco (2019): Ni por favor ni por favora, Madrid, Los Libros de la Catarata.

— (2020): Mujer tenías que ser: la construcción de lo femenino a través del lenguaje, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Ángeles Ramírez y Laura Mijares (2021): Los feminismos ante el islam, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Eugenia Tenenbaum (2022): La mirada inquieta: cómo disfrutar del arte con tus propios ojos, Barcelona, Temas de Hoy.

Carme Valls (2020): Mujeres invisibles para la medicina, Madrid, Capitán Swing.

Nuria Varela (2017): Cansadas: una reacción feminista frente a la nueva misoginia, Barcelona, Ediciones B.

— (2018): Feminismo para principiantes, Barcelona, Ediciones B.

Cuentos

Raquel Córcoles, “Moderna de Pueblo” (2021): Modernita se pregunta: ¿qué es lo normal?, Barcelona, Planeta.

Ledicia Costas (2016): Esmeraldina, la pequeña difunta, Madrid, Anaya.

— (2018): La señorita Bubble, Madrid, Anaya.

Artículos

“¿Estará preparado Alberto, con solo 35 años, para compaginar la cartera de Consumo y la crianza de su bebé?”, Huffington Post, 14 de enero de 2020.

“Guías de linguaxe inclusiva”, Blog Educando en Igualdade, 27 de marzo de 2021.

Silvia García (2021): “Celeste Barber vuelve a la carga con sus hilarantes parodias de influencers”, Cultura Inquieta, 22 de enero.

Marisa Kohan (2020): “El modelo patriarcal de la sanidad provoca más dolores crónicos y muertes prematuras entre las mujeres”, Público, 26 de octubre.

Mariana Olisa (2016): “5 ejemplos de violencia simbólica”, Afroféminas, 26 de agosto.

Diana Oliver (2021): “Libros de texto con pocos referentes femeninos”, El País, 7 de marzo.

Peio H. Riaño (2021): “Las violaciones que denuncia la National Gallery y que el Prado oculta en su exposición ‘Pasiones mitológicas’”, elDiario.es, 13 de marzo.

Chiara Severgnini (2021): “La profesora que quita los estereotipos de género de los libros escolares en Italia: ‘Los colegios no siguen el ritmo de los cambios sociales’”, elDiario.es, 20 de junio.

Micaela Varela (2021): “Oaxaca declara los concursos de belleza ‘violencia simbólica’ contra la mujer”, El País, 14 de julio.

Princesas e influencers:

la construcción de la feminidad

Vídeos en línea

“These Kids Do NOT Like This Lemonade | The Secret Life Of 5 Year Olds”, YouTube Channel 4, 2 de febrero de 2017.

“¿Qué pasaría si las mujeres dejaran de cuidar y de asumir las tareas domésticas?”, YouTube elDiario.es, 8 de marzo de 2017.

“Caja de Herramientas, Capítulo 3: Amor, cuidados y trabajo doméstico”, YouTube Unitv, 19 de julio de 2018.

“Una entrevista para el trabajo más difícil del mundo”, YouTube Bienvenidos a la Realidad, 17 de abril de 2014.

“Los ayudadores – Campaña #YoMeOcupo”, YouTube Iniciativa Spotlight Argentina, 4 de noviembre de 2020.

“O Teito de Cristal”, YouTube A Panadaría, 5 de marzo de 2020.

“Cousiñas de Muller”, YouTube A Panadaría, 11 de febrero de 2020.

“Beatriz Sevilla y la amenaza del estereotipo sexista en ciencias”, YouTube Comando Igualdade, 25 de octubre de 2019.

“Efecto Matilda”, YouTube Mundo Asperger, 13 de enero de 2021.

“Imagina tu meta”, YouTube Farmamundi, 29 de noviembre de 2016.

“El proyecto Dream Gap | Imagina las posibilidades | @Barbie en Español”, YouTube Barbie en español, 9 de octubre de 2018.

Series y películas

Björn Runge (2017): La buena esposa.

Taylor Swift (2020): Miss Americana (Netflix).

Alfonso Cuarón (2018): Roma (Netflix).

Ezra Klein (2018): En pocas palabras… (1x03 ¿Por qué son inferiores los salarios de las mujeres?) (Netflix).

Música

EnRedadas – Tusa Feminista.

Gata Cattana – Lisístrata.

Sés – Non son fada (acústico).

Libros

Cristina Carrasco Bengoa, Cristina Borderías y Teresa Torns (eds.) (2011): El trabajo de cuidados: historia, teoría y políticas, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Marcela Lagarde de los Ríos (2011): Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas, Madrid, Horas y Horas.

Helena Sotoca García, “Femme Sapiens” (2022): Ni musas ni sumisas: una revisión ilustrada de la historia del arte occidental con perspectiva feminista, Barcelona, Bruguera.

Amelia Valcárcel (1997): La política de las mujeres, Madrid, Cátedra.

Cuentos

Coral Herrera (2021): ¡Mamá se va de viaje!, Humanes, Ayuntamiento de Humanes.

Susanna Isern (2017): Daniela Pirata, Madrid, NubeOCHO.

Ilan Brenman (2011): Las princesas también se tiran pedos, Alzira, Algar.

Nunila López y Maria Josep (2009): La Cenicienta que no quería comer perdices, disponible en Mujeres en Red (PDF).

Emily Hughes (2014): Salvaje, Barcelona, Libros del Zorro Rojo.

Artículos

“Entre el techo de cristal y el suelo pegajoso”, Blog Género y Economía, 30 de abril de 2009.

Miguel Ángel Criado (2020): “Las mujeres prehistóricas también cazaban grandes animales”, El País, 4 de noviembre.

Ana Hernando (2017): “Las niñas se creen menos brillantes que los niños desde los seis años”, RTVE, 27 de enero.

Idoia Ugarte (2021): “En lucha contra el efecto Matilda: si Einstein

hubiera nacido mujer", El País, 14 de enero.

Amelia Valcárcel (2010): "Opinión pública, medios de comunicación e imagen. La ley del agrado", Documentos de Trabajo (Fundación Carolina), 45.

Superhéroes y gamers:

la construcción de la masculinidad

Vídeos en línea

"¿No te ha pasado que…? – Micromachismos | eldiario.es", Youtube elDiario.es, 10 de febrero de 2016.

"Anuncio de Gillette sobre la 'masculinidad tóxica' [subtitulado] – Metropolitano", YouTube Metropolitano Vigo, 16 de enero de 2019.

"Amigo Date Cuenta", YouTube FundaciónAvonArg, 12 de octubre de 2020.

"Mis amigos | Amigo Date Cuenta", YouTube FundaciónAvonArg, 13 de octubre de 2020.

"De padre a padre", YouTube FundaciónAvonArg, 21 de junio de 2020.

"Campaña #SinMochilas – Sueños", YouTube Iniciativa Spotligh Argentina, 25 de noviembre de 2020.

"Tell Him, an Essay on Masculinity | Jameela Jamil x MAKERS Conference 2019", YouTube Jameela Jamil, 6 de junio de 2020.

"Ni superhéroes ni princesas: el autorretrato y el espejo – Episodio

1: Autoestima | #0", YouTube #0, 16 de septiembre de 2019.

"Vos Tenés Que Ver – Acoso", YouTube FundaciónAvonArg, 21 de noviembre de 2019.

"AVON Cambiá el Trato – Violencia Sexual Digital", YouTube DossierNet, 15 de noviembre de 2018.

"Cambia el trato – Campaña contra la violencia machista", YouTube NoticiaNet Tv, 14 de noviembre de 2018.

"AVON Cambiá el Trato – Violencia Intrafamiliar", YouTube DossierNet, 15 de noviembre de 2018.

"Hombres, hablemos de violencias machistas", YouTube JuventudSINFuturo, 25 de noviembre de 2015.

Series y películas

Éléonore Pourriat (2018): No soy un hombre fácil (Netflix).

Jennifer Siebel (2015): The Mask You Live In (Netflix).

Música y pódcast

Residente – René.

C. Tangana, Carin Leon, Adriel Favela – CAMBIA!

"Priscila Retamozo: Nuevas masculinidades (24)", Creando Educación Social.

Libros

Coral Herrera (2019): Hombres que ya no hacen sufrir por amor, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Beatriz Ranea (2021): Desarmar la masculinidad, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Octavio Salazar (2018): El hombre que no deberíamos ser, Barcelona, Planeta.

Cuentos

Alicia Acosta (2018): Vivan las uñas de colores, Madrid, NubeOCHO.

Pablo Macias y Belén Gaudes (2019): Armando, ¿no estarás llorando?, Cuatro Tuercas.

Fernando Pérez Hernando (2016): Armando, Barcelona, TakaTuka.

Otros

Are Men Talking Too Much? (app).

Mansplaining (app).

Woman Interrupted (app).

Cuerpos válidos en la era de Instagram: ¿quién merece likes?

Vídeos en línea

“I Got That Flow | Wham Bam Thank You Ma’am”, YouTube ABC TV & iview, 14 de diciembre de 2016.

“Todo lo que significa tu ciclo menstrual resumido en este divertido video”, YouTube Lulu, 15 de febrero de 2017.

“VIVA LA VULVA”, YouTube Nana France, 18 de septiembre de 2019.

“The Sexy Lie: Caroline Heldman at TEDxYouth@SanDiego”, YouTube TEDxYouth, 18 de noviembre de 2012.

“Ana y Mia”, YouTube Yolanda Domínguez, 27 de enero de 2015.

“Las princesas no comen”, YouTube Orange España, 25 de septiembre de 2019.

“¿Por qué te depilas?”, YouTube Código Nuevo, 11 de enero de 2018.

“Todos los cuerpos son hermosos – Amy Pence-Brown”, YouTube Palouse Mindfulness, 6 de noviembre de 2019.

“Niños vs. Moda”, YouTube Yolanda Domínguez, 22 de julio de 2015.

“Black-ish: Period”, YouTube Comando Igualdade, 19 de julio de 2021.

Series y películas

Diana Fabianova (2010): La luna en ti.

Jennifer Siebel (2013): Miss Escaparate.

Rayka Zehtabchi (2018): Una revolución en toda regla (Netflix).

Música y pódcast

“81. Operación bikini”, Sangre Fucsia.

Libros

John Berger (1997): El sentido de la vista, Madrid, Alianza.

Ana de Miguel (2015): Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección, Madrid, Cátedra.

Eva Illouz (2014): Erotismo de autoayuda: “Cincuenta sombras de Grey” y el nuevo orden romántico, Buenos Aires, Katz.

María Lameiras, María Victoria Carrera y Yolanda Rodríguez (2013): El clítoris y sus secretos, Vigo, Universidad de Vigo.

Rosalind Miles (1989): La mujer en la historia del mundo, Civilización.

Bel Olid (2020): A contrapelo o por qué romper el círculo de depilación, sumisión y autoodio, Madrid, Capitán Swing.

Cuentos

Davide Cali (2017): Malena Ballena, Barcelona, Libros del Zorro Rojo.

Jessica Love (2018): Sirenas, Madrid, Kókinos.

Artículos

“Enamórate de tu cuerpo: 9 cañeras ilustradoras feministas que debes conocer”, Código Nuevo, 10 de mayo de 2017.

“La artista Yolanda Domínguez recrea la campaña de El Corte Inglés, pero con modelos diversas”, El País, 7 de octubre de 2020.

“Polémica en Francia por ‘Viva la vulva’”, La Voz de Galicia, 7 de noviembre de 2019.

“¿Qué es el body monitoring?”, Escritura Feminista, 5 de mayo de 2017.

Nadia Martín (2021): Violencia estética e imposición del ideal de belleza (unidad didáctica), disponible en Gobierno de Canarias (PDF).

Rosa Montero (2019): “Toda esa sangre”, El País Semanal, 10 de noviembre.

Mercedes Oliveira (2006): “El cuerpo como campo de batalla: reflexiones sobre la corporalidad femenina”, Congreso Internacional Sare 2005: “Niñas son, mujeres serán”, Vitoria-Gasteiz, Emakunde, pp. 115-126.

Lucía M. Quiroga (2020): “‘Me ha venido la regla’: recursos para hablar de la menstruación con las niñas (y también con los niños)”, elDiario.es, 26 de febrero.

Sex Education: nuestros modelos

de sexualidad(es)

Vídeos en línea

“Soy ordinaria”, YouTube Charlenetas, 17 de mayo de 2018.

“Je suis le machisme ordinaire”, YouTube Pilar Aguilar Carrasco, 19 de febrero de 2019.

“HSBC Acoso”, YouTube Insider Latam, 11 de marzo de 2019.

“#EXPLICAMOS™ EL CONSENTIMIENTO (Blue Seat Studios) #videoexplicativo”, YouTube Explicamos, 30 de junio de 2016.

“Que te digan sí – Cortometraje sobre los límites entre la violencia y el sexo”, YouTube Juan Pablo, 26 de enero de 2014.

“A violencia sexual, 2.”, YouTube Consello da Cultura Galega, 12 de noviembre de 2019.

“Tengo un problema”, YouTube IES Xunqueira I, 26 de marzo de 2007.

“CRÉEME”, YouTube Fundación Mujeres, 27 de diciembre de 2011.

“Elisa e Marcela. A Panadaría”, YouTube A Panadaría, 1 de febrero de 2018.

“SKAM ESPAÑA | Season 2 Trailer”, YouTube cloutie, 23 de noviembre de 2019.

“this girl is straight and this girl nah tik tok compilation (coming out)”, YouTube C4PP1, 2 de enero de 2020.

“In a Heartbeat – Animated Short Film”, Youtube In a Heartbeat Animated Short Film, 31 de julio de 2017.

“Love is All You Need [Sub Español]”, YouTube Lulu, 15 de febrero de 2017.

“Publicidad Sprite Orgullo LGBT – No estas solx 2019”, YouTube Sergio Salinas, 25 de agosto de 2013.

Series y películas

Julie Adem (2018): Skam España (Movistar+).

Michaela Coel (2020): I May Destroy You (HBO).

Russell T. Davies (2021): It’s a Sin (HBO).

Emerald Fennell (2020): Una joven prometedora.

Verónica Fernández y Laura Sarmiento (2022): Intimidad (Netflix).

Hannah Gadsby (2018): Nanette (Netflix).

Susannah Grant (2019): Creedme (Netflix).

Luca Guadagnino (2017): Call Me by Your Name (HBO).

Alice Oseman (2022): Heartstopper (Netflix).

Brian Yorkey (2017): Por trece razones (Netflix).

Libros

Charo Altable (2000): La educación sentimental y erótica, Buenos

Aires, Miño Dávila.

Nina Brochman y Ellen Stokken Dahl (2017): El libro de la vagina, Barcelona, Grijalbo.

Colectivo Harimaguada (1994): Carpetas didácticas de educación afectivo-sexual, Consejería de Educación y Deportes.

Ledicia Costas (2019): Infamia, Barcelona, Destino.

Lucy Lidell (1997): El cuerpo sensual, Barcelona, Integral.

Mercedes Oliveira (1994): Eros: materiais para pensar o amor, Vigo, Xerais.

— (1998): La educación sentimental. una propuesta para adolescentes, Barcelona, Icaria.

Judit Rodin (1993): Las trampas del cuerpo: cómo dejar de preocuparse por la propia apariencia física, Barcelona, Paidós.

Carmen Ruiz Repullo (2022): Nuestros cuerpos, nuestras vidas: un acercamiento a la violencia sexual en la juventud, Palma de Mallorca, Edicions UIB.

Vanessa Springora (2020): El consentimiento, Barcelona, Lumen.

Liv Stromquist (2018): El fruto prohibido, Barcelona, Reservoir Books.

Silvia Tubert (2001): Un extraño en el espejo: la crisis adolescente, La Coruña, Ludus.

Cuentos

Marion Mebes y Lydia Sandrock (1994): Ni un besito a la fuerza, Bilbao, Maite Canal.

Artículos

Barbijaputa (2019): “Barbijaputa reflexiona sobre el succionador de clítoris”, elDiario.es, 19 de noviembre.

Chis Oliveira Malvar y Amada Traba Díaz (2021): “Repensar a sexualidade no século XXI”, Adra, 16.

Chis Oliveira Malvar (2006): “El cuerpo como campo de batalla: reflexiones sobre la corporalidad femenina”, Congreso Internacional Sare 2005: “Niñas son, mujeres serán”, Vitoria-Gasteiz, Emakunde.

De YouTube a Pornotube: sexo y poder

Vídeos en línea

“SOGASEX – Conversas con Chis Oliveira (Entrevista Lola Varela)”, YouTube Soc Galega Sexoloxia, 20 de diciembre de 2020.

“1. Hablemos de NOPOR”, YouTube Towanda Rebels, 12 de junio de 2020.

“FeminaCine: Cultura de la violación”, YouTube Henar Álvarez, 18 de diciembre de 2017.

“Querido papa – (Dear dad) – Duro cortometraje contra la violencia de género en español – Noruega”, Youtube GaYardo tv, 4 de septiembre de 2017.

“3x01: Mar y María”, YouTube Indetectables, 8 de marzo de 2021.

Series y películas

Lena Dunham (2012): Girls (6x03 American Bitch).

Ezra Klein (2018): En pocas palabras… (1x16 El orgasmo femenino) (Netflix).

Barbara Miller (2018): El placer femenino.

Xosé Morais y Darío Madrona (2009): Acusados.

Laurie Nunn (2019): Sex Education (Netflix).

Dawn Shadforth (2020): Adult Material (Filmin).

Música y pódcast

Barbijaputa (2019): “Prostitución Tiganus”, Radiojaputa, 17 de junio.

Mabel Lozano (2020): “Porno”, Julia en la Onda, 26 de octubre.

Libros

Nerea Barjola (2018): Microfísica sexista del poder: el caso Alcàsser y la construcción del terror sexual, Barcelona, Virus.

Bebi Fernández (2018): Memorias de una salvaje, Barcelona, Planeta.

Beatriz Gimeno (2022): Misoginia judicial: la guerra jurídica contra el feminismo, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Águeda Gómez Suárez, Silvia Pérez Freire y Rosa María Verdugo Matés (2015): El putero español, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Carmen Orte Socias, Lluís Ballester Brage y Red Jóvenes e Inclusión (2019): Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales, Barcelona, Octaedro.

Rachel Smythe (2022): Lore Olympus (Cuentos del Olimpo 1), Barcelona, Random Cómics.

Amelia Tiganus (2021): La revuelta de las putas, Barcelona, S.A. Ediciones B.

Amelia Tiganus, Alicia Palmer, Roberto García Peñuelas y Nuria Coronado Sopeña (2021): Amelia, historia de una lucha, Ciudad Real, Serendipia.

Artículos

“Cerca de 300 mujeres del periodismo, la cultura o la política firman un manifiesto para condenar la violencia que sufren las feministas con presencia pública”, elDiario.es, 21 de diciembre de 2020.

F. Carou (2020): “Unha de cada tres mulleres galegas sofre ou sufriu violencia machista”, Nós Diario, 15 de septiembre.

Isabel Coixet (2021): “Consentimiento”, El País, 12 de febrero.

María Hernández y Virginia Hernández (s. f.): “Agresiones sexuales y violaciones”, El Mundo.

Miguel Lorente (2016): “No es una conducta sexual, sino una conducta de poder”, SER, 25 de agosto.

Sara Montero (2020): “Rosa Cobo: ‘Quien vea la pornografía y la prostitución fuera del capitalismo no ha entendido nada’”, Cuarto Poder, 19 de diciembre.

Chis Oliveira Malvar y Amada Traba Díaz (2021): “A influencia do imaxinario sexual pornográfico”, GRIAL, 230, pp. 147-151.

Iker Rioja Andueza (2016): “¿Cerró usted bien las piernas para evitar una violación?”, El Mundo, 5 de marzo.

M. Rodríguez (2021): “Hablar de temas afectivo sexuales con los hijos… sin incomodidad”, El Faro de Vigo, 27 de abril.

Noelia Silvosa (2020): “A idade do primeiro contacto coa pornografía baixou aos 8 anos”, La Voz de Galicia, 15 de febrero.

De La bella durmiente a After: el amor romántico

Vídeos en línea

“Campaña ‘#Notepierdas. Sin libertad no hay amor’”, YouTube Instituto Andaluz de la Juventud, 11 de noviembre de 2016.

“Soy ordinaria”, YouTube Aliad Ultreia, 5 de diciembre de 2019.

“El Barco – Ainhoa quiere estar con Ulises para siempre”, YouTube Antena 3, 26 de noviembre de 2012.

“Maltrato en la pareja”, YouTube antonio jesus ruiz sarmiento, 23 de mayo de 2018.

“Querernos bien”, YouTube PolíticasSociales feteugt, 18 de noviembre de 2013.

“Doble Check”, YouTube Notodofilmfest, 31 de julio de 2013.

“Caperucita dice NO – #CambiaelCuento – Violencias machistas”, YouTube Cambia el cuento, 8 de marzo de 2018.

“¿Es posible cambiar por amor? La Bella y la Bestia – #CambiaelCuento – Educación afectiva y sexual”, YouTube Cambia el cuento, 26 de noviembre de 2019.

“El Tornillo 2x05: ‘El amor’”, YouTube LaTuerka, 31 de octubre de 2014.

“YO VOY CONMIGO”, YouTube Juan Korkuerika, 3 de febrero de 2018.

“Relaciones tóxicas en la televisión”, YouTube Código Nuevo, 19 de septiembre de 2017.

“Pepa y Pepe: la escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia”, YouTube Dori Fernández, 26 de noviembre de 2016.

“¿Cómo es una relación saludable? #amordelbueno | Psico Woman”, YouTube Psico Woman, 30 de junio de 2019.

“No solo duelen los golpes – Pamela Palenciano”, YouTube iker urtaran gomez, 13 de mayo de 2017.

“Cortometraje EL POLIAMOR EXPLICADO PARA MADRES Y ABUELAS”, YouTube Roberto Pérez Toledo (mividarueda), 21 de diciembre de 2017.

“Simplemente no te quiere”, YouTube raivanux, 22 de agosto de 2009.

“Amores que matan Iciar Bollain, 2000”, YouTube IOCC TV, 4 de enero de 2016.

Música y pódcast

A flor de piel – No mient(r)as.

Beatriz Luengo – Hawaii – Oficial respuesta mujer.

La Otra – Contigo (con El Kanka).

Libros

Barbijaputa (2016): La chica miedosa que fingía ser valiente muy mal, Barcelona, Aguilar.

Coral Herrera (2018): Mujeres que ya no sufren por amor, Madrid, Los Libros de la Catarata.

— (2021): El contrato amoroso, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Chis Oliveira y Amada Traba (2018): Amarte: pensar el amor en el siglo XXI, Madrid, Los Libros de la Catarata.

Fina Sanz (2016): El buentrato, Barcelona, Kairós.

Artículos

“Ética de las relaciones sexuales y amorosas”, GOIB.

Alejandro López Noguera (2015): “Las falacias del amor romántico: nos vendieron la historia equivocada”, Hysteria Revista, 22 de noviembre.

Isabel Valdés (2019): “Atrapadas en la red del amor romántico”, El País, 15 de febrero.

Otros

Ianire Estébanez, Blog Mi novio me controla…

Mercedes Oliveira Malvar (2008): Estás pola solución? Proposta de recursos didácticos para a abordaxe da violencia de género no ámbito sanitario, disponible en Xunta de Galicia (Igualdade) (PDF).

Para más recursos:

nuestras cuentas favs…

Acompasadas (Instagram de música con perspectiva de género).

Barbijaputa (escritora, periodista, fans de su pódcast).

Danaemercer (periodista, Instagram con mensajes body positive).

Devermut (Instagram de divulgación feminista).

Lula Gómez, de Eres una caca (ilustradora en Instagram, combatiendo el machismo con humor).

Feminista Ilustrada (ilustradora feminista en Instagram).

Femme Sapiens (Instagram de historia con perspectiva de género).

Flavita Banana (ilustradora, sube contenido también a Instagram).

Klandestinas (Instagram de divulgación feminista en gallego).

María Esclapez (psicóloga feminista que hace divulgación en Instagram).

Moderna de Pueblo (viñetista, tiene unos libros muy chulos y

también está en Instagram).

Towanda Rebels (divulgadoras feministas, crean contido en YouTube e Instagram).

Eugenia Tenenbaum (divulgadora feminista de arte con perspectiva de género).

Para más música, visita la lista

de reproducción del Comando Igualdad

en YouTube.

Y síguenos en las redes, estamos en Facebook, Twitter e Instagram.

Mapa de recursos.

NOTAS

1 . Estas etiquetas se utilizan coloquialmente para referirse a quienes nacieron en torno al baby boom (boomers), entre los ochenta y los dosmil (millenials) y a partir del 2000 (generación Z).

2 . Estamos hablando de la bata de cuadros, el mandilón que se usa para los trabajos de cuidados. En la segunda parte del libro hablaremos del poder simbólico de esta prenda. ¡No en vano Galicia es el paraíso de las batas!

3 . “Eu tamén navegar” (que se puede traducir por “yo también voy a navegar”) es un verso emblemático de la literatura feminista gallega. Pertenece a su poema “Penélope” de su libro Tempo de ría (1992). Concluye de esa forma dándole a Penélope la capacidad de actuar, de pasar a la acción, en lugar de esperar.

4 . Lienas, Gemma (2001): El diario violeta de Carlota, Madrid, Destino.

5 . Si quieres saber más sobre por qué los hombres dejaron de llevar faldas y tacones te recomendamos buscar el episodio del pódcast No te lo habías preguntado de Judith Tiral. En el mismo pódcast podrás encontrar otros episodios donde hablan de cambios en los estereotipos de género. ¡Recomendación de Comando!

6 . Oliveira, Mercedes (1997): La educación sentimental: una

propuesta para adolescentes, Barcelona, Icaria.

7 . Puleo, Alicia H. (2000): Filosofía, género y pensamiento crítico, Valladolid, Universidad de Valladolid.

8 . Si te ha picado la curiosidad puedes buscar el experimento de los monos y las escaleras en YouTube, ¡te lo dejamos en el mapa de recursos!

9 . Por cierto, nosotras estaríamos más cómodas con otra traducción del título. ¿Por qué no un “todo el mundo debería ser feminista”? Ya hablaremos más adelante de los peligros de usar el masculino como genérico y las trampas del lenguaje.

10 . El hembrismo promueve, supuestamente, la superioridad de las mujeres sobre los hombres. Con esta palabra se busca un paralelismo con el machismo. No tiene ninguna relación con el feminismo. Actualmente no hay ningún indicio de que haya existido una sociedad con tales características.

11 . Kimberlé Williams Crenshaw, profesora estadounidense, introdujo el concepto de interseccionalidad en 1989 para definir los casos de discriminación que sufren las mujeres afroamericanas que se enfrentan a una doble discriminación, que no es una suma, sino la intersección de ser mujer y ser negra.

12 . Antropocentrismo viene de antropos (“ser humano”), mientras que androcentrismo viene de andros (“hombre, varón”).

13 . Sotoca, Helena (2022): Ni musas ni sumisas, Barcelona, Bruguera.

14 . Misoginia: odio, rechazo y desprecio hacia las mujeres y hacia todo lo relacionado con lo femenino.

15 . Si te gustaría tener más herramientas para comenzar a utilizar el lenguaje inclusivo de forma sencilla, te recomendamos Ni por favor ni por favora, de María Martín Barranco. Nos encantan sus ejemplos y su sentido del humor.

16 . Bourdieu, Pierre (1999): Razones prácticas: sobre la teoría de la acción [trad. de Thomas Kauf], Barcelona, Anagrama.

17 . Lagarde de los Ríos, Marcela (2011): Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas, Madrid, Horas y Horas.

18 . Twitch es una plataforma que permite realizar transmisiones en directo a través de internet. Tiene unos 15 millones de personas usuarias activas y goza de una popularidad tremenda entre la población joven.

19 . Estudios realizados en la última década suponen que más de un tercio de los cazadores prehistóricos eran en realidad cazadoras, al menos en América. En el mapa de recursos os dejamos algún artículo para ampliar información sobre este tema tan fascinante.

20 . Valcárcel, Amelia (1997): La política de las mujeres, Madrid, Cátedra.

21 . Como dice Luis Bonino, la masculinidad hegemónica es una forma de ser hombre que se impone como modelo. No se trata de algo natural, sino construido socialmente. Son los lugares a los que uno tiene que llegar para ser todo un hombre.

22 . Los streamers son los creadores de contenido de la plataforma Twitch. Suelen emitir en directo mientras juegan a videojuegos, interactuando con los comentarios de sus usuarios o reaccionando en directo a vídeos, música, etc.

23 . Estudio publicado en el Journal of Language and Social.

24 . Puedes encontrar más información sobre estas investigaciones en bit.ly/3NHHSqp.

25 . Solnit, Rebecca (2016): Los hombres me explican cosas, Madrid, Capitán Swing.

26 . Plot twist es una expresión del argot juvenil que significa algo así como un giro dramático de acontecimientos, un giro de la trama inesperado.

27 . En el mapa de recursos recogemos algunas propuestas interesantes de contenidos para trabajar las masculinidades con la infancia: Armando, ¿no estarás llorando?, Vivan las uñas de colores,

Sirenas o Armando.

28 . Es interesante el alcance del trabajo doméstico en la película Roma de Alfonso Cuarón.

29 . Amaia Pérez Orozco y Yayo Herrero desarrollan este tema con vídeos y publicaciones de gran interés.

30 . La carga mental de Emma Clit es un libro imprescindible para identificar la carga mental y lo que supone. ¿Nuestro consejo? Que este cómic sea un regalo obligado para amistades y, desde luego, futuras parejas.

31 . Berger, John (1997): El sentido de la vista, Madrid, Alianza.

32 . Sobre discursos que fomentan la violencia estética y la gordofobia os recomendamos el 2x06 del programa Histérikas Históricas en YouTube. ¡Os lo dejamos en el mapa de recursos para que no os lo perdáis!

33 . Aprovechamos para recomendaros algunos perfiles de Instagram y TikTok que nos gustan y hacen este trabajo de body positive: @croquetamente, @socarlosofficial, @weloversize y @danaemercer son solo algunas cuentas. Si conoces más, no olvides escribirnos a nuestras redes para que también podamos seguirlas.

34 . Ana de Miguel profundiza más en esta idea en su libro Neoliberalismo sexual: el mito de la libre elección, publicado en

Cátedra. Cualquier biblioteca feminista debería tener este libro a mano. ¡Nos encantó!

35 . En España 2 de cada 10 mujeres no tienen acceso a compresas o tampones, tienen que elegir entre alimentación o higiene menstrual. Alternativas más baratas y sostenibles, como el uso de copa menstrual, están invisibilizadas, muchas chicas simplemente desconocen su existencia.

36 . Miles, Rosalind (1989): La mujer en la historia del mundo [trad. de Gemma Salvá y Santanachs], Barcelona, Civilización.

37 . Simón, Ana Iris (2018): “Las mil maneras de llamar a la vagina en España”, VICE, 29 de agosto, disponible en bit.ly/3IAjRRv.

38 . Baskaran, Lucía (2019): Cuerpos malditos, Barcelona, Temas de Hoy.

39 . Para ahondar específicamente en nuestra perspectiva sobre la educación sexual te recomendamos La educación sentimental de Chis Oliveira, editado por Icaria. Una respuesta excelente a cómo abordar la educación afectivo-sexual.

40 . Hay muchas leyendas sobre el himen: que es una membrana elástica con agujeros, que puede estar más o menos tupida, que si está situado en la entrada de la vagina, que si puede agrietarse tras la primera penetración… Se suele hablar popularmente de la pérdida de la virginidad, pero el término virginidad no es ni médico ni científico: es una construcción social, cultural y religiosa que tiene mucho peso en el control de la sexualidad de las mujeres y las

niñas (ONU).

41 . Illouz, Eva (2014): Erotismo de autoayuda: “Cincuenta sombras de Grey” y el nuevo orden romántico, Katz, Buenos Aires.

42 . BFF son las siglas de Best Friend Forever, en castellano ‘mejores amigas para siempre’. Se utiliza a menudo en redes sociales o como hashtag.

43 . Coincidimos con Barbijaputa, activista feminista, en el artículo “Una reflexión sobre el succionador de clítoris”, publicado en elDiario.es. Creemos que da en el clavo en muchos aspectos. En el mapa de recursos puedes encontrar el enlace directo.

44 . Springora, Vanessa (2020): El consentimiento, Barcelona, Lumen.

45 . Oliveira, Mercedes (2006): “El cuerpo como campo de batalla: reflexiones sobre la corporalidad femenina”, Congreso Internacional Sare 2005: “Niñas son, mujeres serán”, Vitoria-Gasteiz, Emakunde.

46 . Red flag, ‘bandera roja’ en castellano, es la expresión usada en redes como advertencia cuando un comportamiento parece tóxico. Con frecuencia se utiliza el propio emoticono de la bandera roja.

47 . Recomendamos la novela Infamia, de Ledicia Costas, que refleja lo que entendemos por cultura de la violación.

48 . Wattpad es una plataforma, muy popular entre adolescentes, especialmente chicas, para publicar y leer cuentos, novelas, fanfics, etc. After o A través de mi ventana son algunas películas de amor taquilleras basadas en las novelas de éxito publicadas en esta plataforma por primera vez.

49 . Todas estas nomenclaturas responden a estereotipos misóginos populares: bad bitches, 'perras malas' en español, como estereotipo de chica mala y peligrosa; lolitas o baby girls representan el arquetipo de mujeres aniñadas y provocativas que son, o fingen ser, menores de edad; daddy issues, 'problemas con papi', hace alusión a chicas que buscan figuras paternas o de autoridad; sugar daddy son hombres que hacen regalos o pagan a chicas más jóvenes por su compañía: es un término que esconde y romantiza la prostitución.

50 . Ana de Miguel ha escrito el artículo "Sobre la pornografía y la educación sexual: ¿puede 'el sexo' legitimar la humillación y la violencia?", accesible gratuitamente a través de internet. Recomendamos mucho su lectura.

51 . Compartimos y recomendamos la perspectiva desde la que combate el adultocentrismo la psicóloga y creadora de contenido Isa Duque, la Psico Woman. En su libro Acercarse a la generación Z nos ayuda a tender puentes con las nuevas generaciones.

52 . Subirats, Marina y Brullet, Cristina (1988): Rosa y azul: la transmisión de los géneros en la escuela mixta, Madrid, Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura.

Índice

PRÓLOGO, por Nuria Varela

DE LAS PALABRAS A LOS HECHOS

¿QUIÉNES SOMOS? ¿HACIA DÓNDE VAMOS?

PRIMERA PARTE. REVOLUCIÓN FEMINISTA EN LAS AULAS

¡Aviso!

Nos ponemos las gafas violetas

Dándole la vuelta al género

Patriarcadas

¿Qué entendemos por feminismo?

Princesas e influencers: la construcción de la feminidad

Superhéroes y gamers: la construcción de la masculinidad

Cuerpos válidos en la era de Instagram y TikTok: ¿quién merece likes?

Sex Education: nuestros modelos de sexualidad(es)

De YouTube a Pornotube: sexo y poder

De La bella durmiente a After: el amor romántico

Algunos apuntes finales

SEGUNDA PARTE. EL PODER DE TRANSFORMADOR DE LA JUVENTUD

¿Cómo comenzó todo? Antecedentes del Comando Igualdad

¿Qué es el Comando Igualdad?

No es un camino de rosas

El Comando se replica

EL COMANDO PARA MÍ: COMPARTIR EXPERIENCIAS DE PRIMERA MANO

MAPA DE RECURSOS

NOTAS